TÜM HASTALIKLARIN TEDAVİSİ

A

- **Diş Apsesi (Diş Apsesi)**
- **Asit Reflü**
- **Asitlik**
- **Asi doz**
- **Akne**
- **Sivilce izi**
- **Böbreküstü Bezi Bozuklukları**
- **Yaşa Bağlı Maküler Dejenerasyon (ARMD)**
- **AIDS (HIV)**
- **Alkolizm**
- **Alerji (Alerji)**
- **İrtifa Hastalığı**
- **Alzheimer Hastalığı**
- **Amebiasis (Amebiasis)**
- **Anal Kanser**
- **Anal Fissür**
- **Anal Fistül (Apse)**
- **Anal Kaşıntı**
- **Anal Cilt Etiketi**
- **Anal Ağrı**
- **Anal Siğiller**
- **Andropoz**
- **Anemi**
- **Anjin**
- **Açısal Keilitis**
- **Anoreksiya Nervoza**
- **Antisosyal Kişilik Bozukluğu**
- **Anksiyete (Anksiyete Bozukluğu)**
- **Aritmi**
- **Artrit**
- **Asperger Sendromu**
- **Astma**
- **(Damar Sertliği)Atherosclerosis**

- **Atlet Ayağı**
- **Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB)**
- **Otizmli**
- **Kaçınan Kişilik Bozukluğu**

B

- **Bebek Kolik**
- **Sırt Ağrısı (Sırt Ağrısı)**
- **Bakteriyal Vajinozis**
- *** Nefeste Kötü Koku**
- **Yatak Islatma (Yatak Islatma)**
- **Bell'in Felci**
- **Benign Prostat Hiperplazisi (prostat Adenomu)**
- **Beriberi**
- **Bipolar Bozukluk**
- **Doğum Kusuru**
- **Siyah nokta**
- **Mesane Kanseri**
- **Mesane Enfeksiyonu (Sistit)**
- **Blefarit**
- **Kabarıyor**
- **Vücut Dismorfik Bozukluğu**
- **Vücut Kokusu**
- **Kaynıyor**
- **Kemik Kanseri**
- **Sınırda Kişilik Bozukluğu (BPD)**
- **Sığır Süngerimsi Ensefalopatisi (Deli İnek)**
- **Beyin Kanseri**
- **Beyin Tümörü**
- **Meme Kanseri**

- **Bronşit**
- **Yanıklar**
- **Bursan iltihaplanması**

C

- **Kanser**
- **Kandidiyazis**
- **Ülser Yaraları**
- **Kardiyovasküler Hastalık**
- **Karpal Tünel Sendromu**
- **Kataraktlar**
- **Çölyak Hastalığı (Gluten İntoleransı)**
- **Selülit**
- **Santral Seröz Retinopati (KSS)**
- **Rahim Ağzı Kanseri**
- **Keilitis**
- **Göğüs Tıkanıklığı**
- **(Varicella)Su Çiçeği**
- **Şişlik**
- **Kolera**
- **Kronik Çocukluk Çağı Artriti**
- **Kronik Mukus**
- **Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı (KOAH)**
- **Karaciğer Sirozu**
- **Soğuk (Soğuk Algınlığı)**
- **Kolik**
- **Kolon Temizliği**
- **Kolorektal Kanser (Kolon Kanseri)**
- **Tıkanıklık (Burun Tıkanıklığı)**
- **Konjestif Kalp Yetmezliği**

- **Kabızlık**
- **Koroner Kalp Hastalığı**
- **Öksürük**
- **Beşik Kapağı (Seboreik Dermatit)**
- **Crohn Hastalığı**
- **Kesikler, Sıyrıklar ve Aşınma**
- **Sistit**

D

- **Kepekler**
- **Derin Ven Trombozu**
- **Susuzluk**
- **Demans**
- **Dang Humması**
- **Bağımlı Kişilik Bozukluğu**
- **Depresyon**
- **Diyabet**
- **Diyabetik Nöropati**
- **(İrritan Diaper Dermatit)Pişik**
- **İshal**
- **Dissosiyatif Kimlik Bozukluğu**
- **Divertikülit**
- **Down Sendromu**
- **Uyuşturucu Bağımlılığı**
- **Kuru Öksürük**
- **Ağız Kuruluğu**
- **Kuru Cilt (Kseroderma)**
- **Dizanteri**
- **Disfonksiyonel Uterin Kanama**
- **Disleksi**

- **Hazımsızlık (Hazımsızlık)**

E

- **Kulak Enfeksiyonu**
- **Yeme Bozukluğu**
- **Egzama (Dermatit)**
- **Ödem**
- **Amfizem**
- **Endometrial Kanser**
- **Endometriozis**
- **Bülloza Epidermolizi (EB)**
- **Epilepsi**
- **Erektil Disfonksiyon (ED)**
- **(Hiperhidroz)Aşırı Terleme**
- **Görme Kaybı**

F

- **Yorgunluk (Kronik Yorgunluk Sendromu)**
- **Ateş**
- **Fibrokistik Meme**
- **Fibromiyalji Sendromu**
- **Şişkinlik (Aşırı Bağırsak Gazı)**
- **Grip (Grip)**

- **Folikülit**
- **Gıda Zehirlenmesi**
- **Kırık**
- **Mantar Enfeksiyonu**

G

- **Safra Kesesi Atağı (Biliyer kolik)**
- **Safra Taşı (Safra Kesesi Ağrısı)**
- **Kangren**
- **Mide Kanseri**
- **Mide Ülseri (Mide Ülseri)**
- **Gastrit**
- **Dönemlerini Hastalık**
- **Genital Siğiller**
- **Glokom**
- **Gonore**
- **Gut**
- **Diş Eti Hastalığı (Diş Eti İltihabı ve Periodontitis)**
- **Jinekomasti**

H

- **(Saç Dökülmesi)**
- **Saman Nezlesi (Nezle)**

- **Baş ağrısı**
- **(Sağırlık)İşitme Kaybı**
- **Kalp Hastalığı**
- **Mide ekşimesi**
- **Sıcak çarpması**
- **Ağır Adet Kanaması (Menoraji)**
- **Topuk Dikeni**
- **Helicobacter Pylori (H-pilori)**
- **Hemoroid (Kazık)**
- **Hepatit**
- **Hepatit B**
- **Hepatit C**
- **Herpes (Soğuk Yaralar)**
- **Genital Herpes**
- **Hıçkırık**
- **(Hipertansiyon)Yüksek Tansiyon**
- **(Kalp)Yüksek Kolesterol**
- **(Ürtiker)Kurdeşen**
- **Homosistinüri**
- **HPV Enfeksiyonu (İnsan Papilloma Virüsü)**
- **İnsan Büyüme Hormonu (HGH) Eksikliği**
- **Hipertiroidizm**
- **Hipotiroidizm**

i

- **İmmün Yetmezlik Bozuklukları**
- **(Ereksiyon Bozukluğu)İktidarsızlık**
- **İştahınızı Geliştirin**
- **Hazımsızlık**
- **Kısırlık**

- **İnflamatuar Barsak Hastalığı (IBD)**
- **Böcek Isırıkları**
- **Uykusuzluk (Uyku Bozukluğu)**
- **Aralıklı Topallama**
- **Bağırsak Solucanları (Helmintler)**
- **Bağırsak Kanseri (Bağırsak Kanseri)**
- **İrritabıl Bağırsak Sendromu**
- **Kaşıntılı**
- **Kaşıntılı Kulak Kanalı**
- **Kaşıntılı Kafa Derisi**

J

- **Eklem Ağrısı**

K

- **Böbrek Kanseri (Renal Hücreli Karsinom)**
- **Böbrek Hastalığı**
- **Böbrek Yetmezliği**
- **Böbrek Taşı**

L

- **Larenjit**
- **Sızdıran Bağırsak Sendromu**
- **Lösemi**
- **Lökoplaki (Oral)**
- **Bit istilası**
- **Karaciğer Kanseri**
- **Karaciğer Hastalığı**
- **kilo vermek**
- **(Hipotansiyon)Düşük Kan Basıncı**
- **(Hipoglisemi)Kan Şekeri Düşüklüğü**
- **Düşük Libido (Azalmış Cinsel Dürtü)**
- **Düşük Görme (Azalmış Görme)**
- **Akciğer Kanseri**
- **Akciğer Hastalığı**
- **Lupus (Sistemik Lupus Eritematozus SLE)**
- **Lyme Hastalığı**
- **Lenfödem**

M

- **Maküler Dejenerasyon**
- **Sıtma**
- **Mastitis**
- **(Rubeola): Kızamık**
- **Melena (Siyah Dışkı)**

- **Hafıza Kaybı**
- **Menopoz Belirtileri**
- **Adet Problemleri**
- **Mezotelyoma**
- **Metabolik Sendrom**
- **Migrenli**
- **Mononükleoz**
- **Sabah Bulantısı**
- **Hareket Hastalığı**
- **Multipl Skleroz (MS)**
- **Kabakulak**
- **Kas Krampları**
- **Kas Yorgunluğu**
- **Kas Ağrısı**

N

- **Tırnak Isırma (Onikofaji)**
- **Narsisistik Kişilik Bozukluğu (NPD)**
- **Bulantı**
- **Boyun Ağrısı**
- **Nevralji**
- **Burun kanaması**

O

- **Obezite**
- **(OKB)obsesif Kompulsif Bozukluk**
- **Ağız Kanseri**
- **Osteoartrit**
- **Osteomiyelit**
- **Osteoporoz**
- **Yumurtalık Kanseri**
- **Yumurtalık Kisti**
- **Fazla kilolu**

P

- **Ağrı, Kronik**
- **Pankreas Kanseri**
- **Pankreas Hastalığı**
- **Panik Atak**
- **Paranoid Kişilik Bozukluğu**
- **Paraziter Hastalık**
- **Parkinson Hastalığı**
- **Pelvik İnflamatuar Hastalık**
- **ülser**
- **Perimenopoz**
- **Periferik Arter (Damar Hastalığı)**
- **Yaygın Gelişimsel Bozukluk (PDD)**
- **Peyronie Hastalığı**

- **(Konjonktivit)Pembe Göz**
- **Plantar Dishidroz**
- **Plantar Siğiller**
- **Zatürre**
- **Çocuk felci**
- **(Polikistik over sendromu)polikistik Over Sendromu**
- **İştahsızlık**
- **Zayıf Dolaşım**
- **Burun sonrası Damla**
- **TRAVMA sonrası stres bozukluğu Post-Travmatik Stres Bozukluğu ()**
- **Premenstrüel Sendrom (PMS)**
- **Basınç Ülserleri (Yatak Yaraları)**
- **Prostat Kanseri**
- **Prostatit**
- **Sedef hastalığı**

R

- **Raynaud Sendromu**
- **Huzursuz Bacak Sendromu**
- **Romatizmal Ağrı**
- **Romatizma**
- **Romatoid Artrit**
- **Saçkıran**
- **Rosacea**
- **Rotator Manşet**

S

- **Uyuz**
- **Yaralılar**
- **Şizoid Kişilik Bozukluğu**
- **Şizofren**
- **Siyatik**
- **Skleroderma**
- **Aşağılık**
- **Nöbet Bozukluğu**
- **Cinsel Yolla Bulaşan Hastalık**
- **Kiremitler**
- **Sinüzit (Sinüs Enfeksiyonu)**
- **Sjögren Sendromu**
- **Cilt Aşınması**
- **Cilt Apsesi**
- **Cilt Kanseri**
- **Deri Döküntüsü**
- **Cilt Ülseri**
- **Çiçek**
- **Gırgır**
- **Sosyal Anksiyete Bozukluğu**
- **boğaz ağrısı**
- **Burkulmalar, Burkulmalar ve Burkulan Ayak Bileği**
- **Stafilokok Enfeksiyonu**
- **Karın Ağrısı**
- **Mide Kanseri**
- **Mide Gribi (Gastroenterit)**
- **Stres**
- **Streç işareti**
- **İnme**
- **Güneşe Duyarlılık**
- **Yanık**
- **Şişmiş Ayak Bileği**

- **Frengi**

T

- **Tenyalar**
- **Tendinit**
- **Tenisçi dirseği**
- **Testis Kanseri**
- **Boğaz Kanseri**
- **Tinea Versicolor**
- **Kulak çınlaması (Kulak Çınlaması)**
- **Ayak Tırnağı Mantarı (Tırnak Mantarı)**
- **Diş ağrısı**
- **Trigliseritler**
- **Tüberküloz**
- **Tip 2 Diyabet**

U

- **Ülseratif Kolit**
- **Hazımsızlık**
- **İdrar Yolu Enfeksiyonu**
- **(Miyomu)Fibroid**

V

- **(Anal Seks)Vajinal Akıntı**
- **Vajinoz**
- **varis**
- **Baş dönmesi**
- **Görme Kaybı (Görme Bozukluğu)**
- **Vitiligo (Cilt Depigmentasyonu)**
- **Kusan**

W

- **Siğiller**
- **Kilo Kaybı**
- **Wernicke-Korsakoff Sendromu**
- **Yaralılar**
- **Kırışık**

Y

- **Mantar Enfeksiyonu**
- **sarıhumma**

A

(Diş Apse) Tedavisi Diş mi?

Bir diş apsesi,bir dişin kökünde veya çevresinde, 1 veya diş eti ile diş arasında bir enfeksiyondur.[2]
Bir diş apsesi, dişin merkezinde "pulpa odası " adı verilen bir alan olan bir enfeksiyon oluştuğunda başlar." Bakteriler dişin kökünün dibinden kemiğe yayılır ve çıkar, bakteri, ölü beyaz kan hücreleri ve doku döküntüleri ile dolu bir apse oluşturur.[1]

Diş apsesini tedavi etmek için genellikle iki adım vardır:

1. **Enfeksiyon olmalı temizliyordu, ve antibiyotik tedavisine ihtiyaç duyabilir [1] [2] [3]**
2. **Alan daha fazla bakteri girmesini önlemek için mühürlenmesi gerekir [2] [3]**

Apse edilmiş diş doğal ilaçlar da enfeksiyonu temizlemeye ve ağrıyı hafifletmeye yardımcı olabilir.

Diş Apsesi / Diş Apsesine Ne Sebep Olur?

Orada iki birincil tedavisi diş neden olur. Diş apsesinin nedenleri şunlardır:

1. Çürükler: Bir boşluk büyüyüp bir dişin pulpa odasına ulaştığında, bakteriler boşluktan girebilir. Bu, apseye dönüşen bir enfeksiyona neden olabilir.[1]
2. Diş Yaralanması: Bir diş yeterince ağır yaralanırsa, apse olmuş bir diş oluşabilir. Yaralanmalara aniden dişe bir darbe neden olabilir veya zamanla taşlama veya kenetlenme ile kademeli olarak neden olabilir.[1]

Birincil diş apsesi semptomları

ağrı ve iltihaplanmayı içerir. Bununla birlikte, apse diş ağrısı her zaman bir semptom değildir. Diğer diş apsesi belirtileri şunlardır:

- Koyu renge dönüşen bir diş
- Çiğneme veya dişe basıldığında ağrı
- Şişmiş diş, çene veya boyun bezleri
- Ateş, genel rahatsızlık, huzursuzluk veya kötü hissetme
- Ağzınızda acı tat veya kötü kokulu nefes

Diş Apsesi için Doğal İlaçlar ve Otlar / Diş Apsesi

Apse olmuş bir dişi tedavi etmenin birçok yolu olsa da, birçok insan ortak ilaçlara göre doğal ilaçları tercih eder.

İşte evde denemek için birkaç kolay apse diş doğal ilaçlar:

- Tuz ve Ilık Su-Tuz ve su ile gargara, en yaygın apse edilmiş diş doğal ilaçlarından biridir. Tuzlu su, ağrı ve rahatsızlık gibi diş apsesi semptomlarını hafifletirken enfekte bölgeyi temizlemeye yardımcı olur.
- Karanfil Yağı - Karanfil yağı, diş apselerini temizlemeye, enfeksiyonu önlemeye ve ağrıyı hafifletmeye yardımcı olmak için en etkili apse edilmiş diş doğal ilaçlarından biridir.
- Sarımsak Tozu-Ağrı ve iltihaplanma gibi apse olmuş diş semptomlarını hafifletmeye yardımcı olmak için sarımsak tozu doğrudan etkilenen bölgeye uygulanabilir.

- **Sarımsak-Sarımsak, diş apsesi semptomlarını hafifletebilen ve apse diş ağrısını azaltabilen doğal antiseptik ve ağrı giderici sağlık yararlarına sahiptir.**
- **Çay Poşeti-Diş apsesinin neden olduğu ağrı ve şişliği hafifletmek için çay poşeti kullanmak güvenli bir ev ilacıdır.**
- **Hindistan cevizi Yağı - Hindistan cevizi yağı, anti-inflamatuar sağlık yararları olan güvenli bir doğal ilaçtır. Hindistan cevizi yağının topikal bir tedavi olarak kullanılması, apse olmuş diş ağrısını ve iltihaplanmayı hafifletmeye yardımcı olabilir.**

Asit Reflü Nedir?

Asit reflü, mide asidinin yemek borunuza yükselmesine neden olan bir durumdur. Bu mide ekşimesi, regürjitasyon ve mide bulantısı ile sonuçlanır. Haftada iki defadan fazla ortaya çıkan asit reflü semptomları daha sonra gastroözofageal reflü hastalığı (GÖRH) olarak adlandırılan bir durumdur. GÖRH, çoğu durumda ömür boyu tedavi gerektiren kronik bir hastalıktır. Görh'li tedavi edilmeyen hastalar kanser de dahil olmak üzere ciddi sağlık komplikasyonları için daha yüksek risk altındadır. [1,2,3]

Asit Reflüsüne Ne Sebep Olur?

Genel olarak, üç ana asit reflü nedeni vardır. Bunlar zayıf beslenme ve yaşam tarzı, hiatal herni ve bazı ilaç yan etkilerinin sonucudur.

Obez olan, sigara içen, sağlıksız diyetler yiyen ve egzersiz yapmayan insanlar asit reflü riski daha yüksektir. Sigara içmek veya ikinci el dumanı solumak, azaltıyor özofagusunuzun asidi temizleme kabiliyeti ve bu etki sigara içtikten sonra 6 saatten fazla sürebilir. Tuz oranı yüksek veya lif oranı düşük bir diyet, asit reflüsünün önde gelen nedenlerinden bir diğeridir.[2,3]

Bir hiatal herni, midenizin üst kısmının ve özofagusunuzun alt kısmındaki kasların, midenizi ve göğsünüzü ayıran bir kas olan diyaframın üzerinde hareket ettiği bir mide anormalliğidir. Hiatal herni, mide asidinin yemek borusuna daha kolay yükselmesini sağlar. Ne yazık ki, kesin nedenleri hiatal fıtıklar bilinmiyor.[1,4]

Bazı ilaçlar da asit reflü nedenlerine katkıda bulunabilir. Bu, bazı narkotikler, trisiklik antidepresanlar, kalsiyum kanal blokerleri, klonidin, dopamin agonistleri, lityum içerebilir, nikotin ve progesteron.[2]

Asit Reflü Belirtileri

Asit reflü belirtileri şunlardır:

- Mide ekşimesi, göğsünüzün ortasında yanma hissi
- Göğüs ağrısı
- Kusma ve mide bulantısı
- Ağız kokusu ve ekşi tat
- Ağrılı ve yutma güçlüğü
- Boğaz ağrısı
- Regürjitasyon gıda
- Ses kısıklığı ve ses değişikliği
- Solunum problemleri
- Geğirme
- Kronik öksürük
- Hırıltı

Asit reflü belirtileri akut veya kronik olabilir. Asit reflü belirtilerinizin ne kadar sürdüğüne bağlı olarak, altta yatan başka bir sağlık sorununun göstergesi olabilir.

Asit Reflü için Doğal İlaçlar ve Otlar

Ağrılı semptomları hafifletmeye yardımcı olan bu basit asit reflü doğal ilaçlar:

- Elma Sirkesi-Bu popüler asit reflü doğal ilaç, mide ph'ınızı dengelemeye, mide asidini nötralize etmeye ve asit reflü semptomlarını hafifletmeye yardımcı olabilir.
- Elma - stop asit reflü, kabuğu bir elma ve bir dilim ye ne zaman hissediyorum belirtiler. Elmalar, mide asitlik seviyelerini dengeleyerek asit reflüsünü kontrol etmek için doğal bir yöntemdir.
- Turşu Suyu-Turşu suyu asit reflüsü için rahatlama sağlamaya yardımcı olabilir. Birçok insan, bir yudum turşu suyunun genellikle asit reflü semptomlarını hafifletmelerine yardımcı olduğunu iddia eder.

- **Kabartma Tozu-Sodyum bikarbonat olarak da bilinen kabartma tozu, mide asidini nötralize etmeye ve asit reflüsünden kurtulmaya yardımcı olmak için bir antasit olarak kullanılabilir.**
- **Fıstık Ezmesi-Bazı insanlar fıstık ezmesinin asit reflüsünü tetikleyebileceğini iddia ederken, diğerleri var fıstık ezmesinin asit reflü için iyi bir doğal ilaç olduğu bulunmuştur.**
- **Hardal-Hardal, mide asidini azaltmaya ve asit reflü semptomlarını önlemeye veya tedavi etmeye yardımcı olur.**

Asitlik nedir?

Asitlik veya asit reflü, birçok insanın zaman zaman yaşadığı yaygın bir durumdur. Ayrıca GÖRH adı verilen daha ciddi bir durumla da bağlantılıdır. Mide asidi ve/veya midenin içeriği vücuttan ve yemek borusuna geri aktığında ortaya çıkar. Bu, özofagusta asit reflüsünü daha da kötüleştiren rahatsızlık yaratabilir. [1]

Asitlik / Asit Reflüsüne Ne Sebep Olur?

Asit reflüsüne esas olarak hiatal herni adı verilen bir anormallik neden olur. Hastada bu fıtık varsa, asitin mideden dışarı çıkmasına ve yemek borusuna girmesine izin verebilir. Asitlik / asit reflüsünün diğer nedenleri şunlardır:

- **Aşırı kilolu/obez olmak**
- **Yatmadan önce çok yakın yemek**
- **Kahve veya çay gibi bazı içecekler**
- **Çok baharatlı olanlar, çikolata ve yağlı yiyecekler gibi bazı yiyecekler**
- **Büyük yemekler yemek**
- **Aspirin veya tansiyon ilaçları gibi bazı ilaçlar[2]**

Asitlik / Asit Reflüsünün bazı belirtileri nelerdir?

Asitlik/asit reflü ile ilişkili çok çeşitli semptomlar vardır. Hastadan hastaya farklılık gösterirler, bu nedenle bir kişinin diğeriyle aynı semptomları yaşayamayacağına dikkat etmek önemlidir. Asitlik/asit reflüsünün bazı yaygın belirtileri şunlardır:

- **Göğüs ağrısı**
- **Bir yemek yedikten sonra ağrı**
- **Ağızda acı bir tat**
- **Gaz**
- **Şişkinlik**
- **Boğaz ağrısı**
- **Öksürme**

- Bulantı
- Yutma sorunu

Bunlar hiçbir şekilde bir hastanın yaşayabileceği tüm belirtiler değildir, ancak en yaygın olanlarıdır. [3]

Asitlik / Asit Reflü Tanısı

Asitlik/asit reflüsünü teşhis etmek her zaman kolay değildir. Doktor genellikle hastanın ortaya çıkardığı semptomları ne sıklıkta yaşadığı gibi bazı basit sorularla başlar. Bu noktadan sonra, doktor gerekli gördüğü takdirde çeşitli testler isteyebilir. Bu testler şunları içerebilir:

- Üst endoskopi-Hastanın boğazına bir kapsam yerleştirildiği ve yemek borusu/midenin asitlik/asit reflü ile ilgili hasar açısından görüntülendiği bir prosedür
- Baryum Kırlangıç Radyografisi-Hastaya bir baryum çözeltisi verilir ve olası herhangi bir iç hasarın varlığını doğrulamak için özofagus bir x-ışını ile incelenir
- Kan ve dışkı testleri[4]

Asitlik/Asit Reflü için Doğal Tıbbi Seçenekler

Asitlik / asit reflüsünü tedavi etmenin birçok geleneksel yolu olsa da, hastanın semptomlarından rahatlama hissini geliştirmesine yardımcı olabilecek bir dizi doğal seçenek de vardır. Odak, boğazı ve vücudu soğutmak ve aynı zamanda vücuttaki asit miktarını azaltmaya çalışmak olmalıdır. Bazı çareler şunları içerir:

- Elmalar- Sadece elmanın etini yemek, bazı semptomları ortadan kaldırmak için vücudun Ph'ında bir denge duygusunu geliştirmeye yardımcı olabilir
- KabartmaTozu-Bir miktar su ile ağızdan alındığında, bu doğrudan asitlik/asit reflü ile bağlantılı olan mide ekşimesi semptomlarını hafifletmeye yardımcı olabilir
- Elma Sirkesi-Bunun bir çay kaşığını suda karıştırmak ve içmek asitlik/asit reflü semptomlarının bir kısmını engellemeye yardımcı olabilir. Vücutta üretilen asit miktarını minimumda tutmaya yardımcı olabilir
- Kakule-Bu bitki, başlamadan önce asitliği/asit reflüsünü potansiyel olarak durdurmak için bir yemekten sonra kullanılabilir. Bu istenen etki için bu bitkiden biraz çiğneyin

Sonuç

Asitlik / asit reflü yaygın bir tıbbi sorundur. Bu, hastanın bu acı verici durumdan bir miktar rahatlama sağlayamayacağı anlamına gelmez. Semptomları tanımak ve bir doktorla konuşmak doğru tanı için önemlidir. Ayrıca, bazı doğal seçenekleri el altında tutmak, bu durumdan etkilenenlere makul miktarda rahatlık içinde yardımcı olabilir. Asitlik / asit reflüsünün hasta için ne anlama gelebileceğini bilmek, doğru tanı kadar önemlidir. Asitlik / asit reflüsünün tüm yönlerini dikkate almak sadece hastanın hastalıkla daha rahat bir yaşam sürmesine yardımcı olacaktır.

Asidoz nedir?

Asidoz, vücut sıvılarınız çok asidik olduğunda ortaya çıkan bir durumdur. [1,2] Sağlıklı bir vücutta, akciğerler ve böbrekler vücudunuzun pH'ını 7.4 civarında tutmak için çalışır. Bir kişinin vücut pH'ı 7.35'in altına düşerse asidozu olur. [4]

Asidoz tedavi edilebilir. Tedavi olmadan asidoz, kronik böbrek problemleri, bozulmuş organ fonksiyonu, solunum yetmezliği, şok ve hatta ölüm gibi ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir. Asidoz genellikle akciğer hastalığı, böbrek hastalığı veya diyabetik ketoasidoz ile ilişkilidir. [1,2]

İki ana asidoz türü vardır:

- Solunum asidozu, nefes alamama nedeniyle vücutta karbondioksit birikmesidir.
- Metabolik asidoz, yeterli asidi ortadan kaldıramamak veya korumak için yetersizliktir temel vücuttaki.

Metabolik asidoz ile vücuttaki potasyum ve magnezyum seviyeleri arasında bir bağlantı vardır. Potasyum ve magnezyum eksikliği olduğunda, üretilen asitliği nötralize edemezler. metabolizma aktivite. Bu bir asit birikimi oluşturur ve bazı fizyolojik fonksiyonları bozar. [3]

Asidoza Ne Sebep Olur?

Koşulların türüne bağlı olarak çoklu asidoz nedenleri vardır. Solunum asidozunun nedenleri şunlardır:

- Göğüs deformitesi veya yaralanması
- Göğüs kaslarında zayıflık

- KOAH veya astım gibi kronik akciğer hastalıkları
- Bazı yatıştırıcı ilaçların aşırı kullanımı

Metabolik asidozun nedenleri arasında ciddi dehidratasyon, diyabet veya böbrek hastalığı bulunur. Asidoz ve potasyum arasındaki bağlantı nedeniyle, ek metabolik asidoz nedenleri potasyum veya magnezyum eksikliğini içerebilir. Bu genellikle dehidrasyon ve laktik asit birikimi ile birlikte ortaya çıkar. [1]

Asidoz Belirtileri

Asidoz belirtileri yorgunluk, konfüzyon, nefes darlığı, uykululuk ve baş ağrısını içerir. Ek metabolik asidoz semptomları sarılık, iştahsızlık ve artmış kalp atış hızını içerir. [1,2]

Asidoz için Doğal İlaçlar ve Otlar

Asidoz, bilinen asidoz doğal tedavileri kullanılarak sıklıkla yönetilebilen tedavi edilebilir bir durumdur. Aşağıdakiler, bu durumu yönetmek ve önlemek için asidoz doğal tedavileridir:

- Ispanak-Ispanak, asidozdan muzdarip olduğunda vücutta nötr bir pH dengesinin sağlanmasına yardımcı olabilecek alkali bir besindir.
- Havuç Suyu-Havuç, vücuttaki asitlik seviyelerini düşürmeye yardımcı olabilecek başka bir alkali besindir. Havuç suyu içmek asidozu nötralize etmeye ve semptomları azaltmaya yardımcı olabilir.
- Limon - Limonların yüksek asitlik seviyeleri aslında vücudun asitlik seviyeleri üzerinde alkalileştirici bir etkiye sahiptir. Limon tüketmek pH seviyelerini dengelemeye ve asidoz semptomlarını azaltmaya yardımcı olabilir.
- Kuru üzüm (Altın) - Kuru üzüm potasyumda yüksektir. Asidoz ve potasyum birbirine bağlıdır ve yüksek miktarda potasyum alımı pH seviyelerini nötralize etmeye ve asidoz semptomlarını azaltmaya yardımcı olabilir.
- Kabartma Tozu-Kabartma tozu alkali bir üründür. Asidoz için kabartma tozu almak semptomları azaltmaya ve vücuttaki normal pH dengesini düzeltmeye yardımcı olabilir.

- **Zeytinyağı-Zeytinyağı asidoz semptomlarını azaltmaya yardımcı olabilecek alkali bir üründür. Diyetinize zeytinyağı eklemek, pH dengesini düzeltmeye ve vücuda baz eklemenize yardımcı olabilir.**

Sivilce nedir?

Akne, cilt (sebum) bezleri tarafından üretilen doğal yağların ölü hücrelerle karıştığı ve gözenekleri tıkadığı bir durumdur. Ne zaman bakteri büyüyo bu gözeneklerin içinde sivilcelere neden olabilir. Tutarlı bir şekilde çok fazla sebum birikmesi olduğunda akneye neden olabilir.[1,2]
Gençler sivilceye eğilimli olsa da, her yaştan insanı etkileyebilir.1 İstatistiksel olarak, 11 ila 30 yaş arasındaki kişilerin yaklaşık %75'i bir noktada akne yaşayacaktır.3. Akne tehlikeli olmasa da, akne izlerine neden olabilir.[3]

Sivilceye Ne Sebep Olur?

Birkaç farklı katkıda bulunan faktörden kaynaklanan birden fazla akne nedeni vardır.[5] Akne nedenlerine katkıda bulunan bu faktörler şunlardır:

- **Hormonlar: Araştırmacılar, aknenin en yaygın acil nedeninin androjen hormonu seviyelerinde bir artış olduğuna inanmaktadır. Ergenlik veya hamilelik sırasında androjen üretimi artar, bu nedenle gençler veya hamile kadınlar sivilceye eğilimlidir. [2,3]**
- **İlaçlar: Bazı ilaçlar yan etki olarak akne riskini artırır. Bu ilaçlar arasında kortikosteroidler, lityum veya androjen hormonu içeren ilaçlar bulunur.[1,2]**
- **Tıbbi Durumlar: Polikistik over sendromu ve Cushing sendromu da dahil olmak üzere endokrin sistemi etkileyen bazı sağlık koşulları akne salgınlarına neden olabilir. Ayrıca akneye neden olabilecek androjen ve diğer ilgili hormonların miktarını artırarak da çalışırlar.[1]**
- **Diyet: Genel beslenmenizin ve sağlığınızın akne üzerinde bir etkisi olabilir, ancak özellikle belirli bir yiyecek türü olmayabilir. Popüler inanışın aksine, yağlı yiyecekler, çikolata veya karbonhidratlar doğrudan sivilceye neden olmaz.[2, 4]**
- **Stres: Bilim adamları tam olarak nasıl olduğundan emin değiller, ancak stresin sivilceyi şiddetlendirebileceğini buldular.[5]**

Akne Belirtileri

Akne belirtileri şunlardır:

- **Sivilce (püstüller)**
- **Whiteheads (kapalı tıkanmış gözenekler)**
- **Siyah nokta (açık tıkanmış gözenekler)**
- **Kistik lezyonlar (irin dolu topaklar)**
- **Papüller (küçük kırmızı ihale yumruları)**
- **Nodüller (katı yükseltilmiş darbelere)**

Genellikle akne belirtileri görünür cildinizin yağ üretmek için en fazla yağ bezine sahip olduğu yüz ve boynun yanı sıra göğüs, sırt ve omuzlarda.[Akne için 2]

Doğal İlaçlar ve Otlar

Bu akne doğal tedaviler, akne semptomlarını ortadan kaldırmaya yardımcı olan en etkili ev ilaçlarından bazılarıdır:

- **Bal-Bal kullanılmıştır dan beri akne, akne izleri ve akne tedavisi için etkili bir ev ilacı olarak yüzyıllar diğerleri deri enfeksiyonları. Bal, güçlü antibakteriyel özelliklere sahiptir yardımcılar sivilce gibi akne tedavisi için.**
- **Limon-Limondaki askorbik asidin cilt enfeksiyonları için faydalı olduğu bilinmektedir. C vitamini bakımından zengin olan limon, sivilceleri iyileştirmek için harikalar yaratır.**
- **Kabartma Tozu-Kabartma tozu, akne izlerini ve sivilceleri iyileştirmeye yardımcı olmak için yüz maskeleri yapımında kullanılan popüler bir akne doğal tedavisidir.**
- **Hindistan Cevizi Yağı - Hindistan cevizi yağı, akne semptomlarına yol açan mikropları ve bakterileri öldürmeye yardımcı olan doğal bir anti-enflamatuar ve antibakteriyel akne tedavisidir.**
- **Manuka Balı - Manuka balının sağlığa faydaları, antimikrobiyal ve antienflamatuar özellikleri nedeniyle iyi bilinmektedir. Topikal olarak uygulandığında, manuka balı cildin kızarıklığını ve iltihaplanmasını**

azaltır, bakterileri çeker ve etkilenen bölgeleri büyük ölçüde iyileştirir.

- Zeytinyağı-Zeytinyağı, cildinizin durumunu iyileştiren, etkilenen bölgelerin iyileşmesini destekleyen ve sivilceleri, siyah noktaları ve akne izlerini etkili bir şekilde tedavi eden olağanüstü bir cilt temizleyicidir. Zeytinyağı, hasarlı cildi onarmaya yardımcı olan antioksidanlara sahiptir.

Böbreküstü Bezi Bozuklukları Nedir?

Böbreküstü bezi bozuklukları, her böbreğin üstünde bulunan küçük bezler olan adrenal bezlerinizin normal işlevine müdahale eder. Böbreküstü bezleri kortizol gibi önemli hormonları üretmek.[1]

Kortizol, yaygın olarak "dövüş ya da uçuş"olarak bilinen bir hayatta kalma mekanizması olan stres yanıtından sorumlu olan birincil hormondur. Vücudunuzda doğru miktarda kortizol bulunması sağlıklı hayatta kalmak için gereklidir.[2,3]

Böbrek üstü bezi hastalıkları böbrek üstü bezleri için çok neden ya çok hormonlular ya da bozukluğa bağlı olarak yeterli değil. Örneğin, Addison hastalığı olanlar çok az kortizol üretirken, Cushing sendromu olanlar çok fazla üretir.[1]

Böbreküstü Bezi Bozukluklarına Ne Sebep Olur?

Her biri kendi adrenal bez bozukluğuna neden olan birkaç farklı adrenal bez bozukluğu türü vardır. Adrenal bez bozukluklarının nedenleri şunları içerebilir:

- Genetik mutasyonlar
- Enfeksiyonlar
- Diğer bezlerdeki problemler
- Bazı ilaçlar
- Tümörler

Bilim adamları, adrenal bez bozukluklarıyla ilişkili tümörlere neyin neden olduğunu hala bilmiyorlar. Adrenal bezlerdeki tümörler genellikle kanserli

değildir, ancak yine de aşırı kortizol ve diğer hormon seviyelerine neden olabilirler.[4,5,]

Böbreküstü Bezi Bozuklukları Belirtileri

Böbreküstü bezi bozukluğu belirtileri, bozukluğun çok fazla veya çok az hormon üretip üretmediğine bağlıdır. Bozukluk, Cushing sendromunda olduğu gibi çok fazla hormon ürettiğinde, adrenal bez bozukluğu semptomları şunları içerebilir:

- Yüksek tansiyon
- Yüksek kan şekeri
- Akne gibi cilt problemleri
- Kas ve kemik güçsüzlüğü
- Sinirlilik ve depresyon

Bozukluklar Addison Hastalığında olduğu gibi çok az hormon ürettiğinde, adrenal bez bozukluğu semptomları şunları içerebilir:

- Kilo kaybı
- Zayıflık ve yorgunluk
- Bulantı / kusma
- Düşük tansiyon
- Ayakta dururken baş dönmesi
- Tuz istekleri
- Depresyon

Böbreküstü Bezi Bozuklukları için Doğal İlaçlar ve Otlar

Böbreküstü bezi bozukluğu doğal ilaçlar bazı semptomları hafifletmeye yardımcı olabilir. İşte evde denemek için bazı adrenal bez bozukluğu doğal ilaçlar:

- Meyan Kökü-Meyan kökü, adrenal yorgunluk için doğal bir ilaç olarak yaygın olarak kullanılır.
- Maca: Maca, adrenal fonksiyonlar üzerinde olumlu etkileri olan adaptojen bir bitkidir. Maca, adrenal bez bozukluklarından muzdarip olanlarda adrenal aktiviteyi dengelemeye yardımcı olabilir.

- **Balık Yağı-Balık yağları, adrenal bez bozuklukları ile ilişkili adrenal inflamasyonu azaltmaya yardımcı olabilecek doğal bir anti-enflamatuardır.**
- **Cordyceps - Cordyceps oluyorlar böbreküstü bezi bozukluğunun en iyi doğal ilaçlarından biri. Cordyceps geleneksel olarak adrenal bez aktivitesini dengelemeye yardımcı olmak için adrenal tonik olarak kullanılır.**
- **Eleuthero-Eleuthero, stres seviyelerini düşürerek ve kortizol üretimini azaltarak adrenal bezler üzerinde olumlu etkilere sahiptir.**
- **B5 Vitamini-B5 vitamini takviyeleri, adrenal bez rahatsızlıklarından muzdarip olanlarda kortizol seviyelerini düzenlemeye yardımcı olabilir.**

Yaşa bağlı Maküler Dejenerasyon (ARMD) Nedir?

Yaşa bağlı maküler dejenerasyon (ARMD veya AMD) yaşlı erişkinlerde sık görülen bir göz hastalığıdır.1 Dünya çapında milyonlarca insanı etkileyen 50 yaş ve üstü yetişkinler arasında görme kaybının önde gelen nedenidir.[1,2]

AMD, retinanızın merkezine yakın küçük bir nokta olan makula hasar gördüğünde oluşur. Makula, nesneleri dümdüz görmek için gereklidir ve aynı zamanda keskin ve net bir görüşe sahip olmanıza yardımcı olur. Karşın yaşa bağlı maküler dejenerasyon körlüğü her zaman ortaya çıkmaz, durum araba kullanma, yüzleri görme, yemek pişirme, okuma, yazma vb.Gibi günlük aktiviteleri gerçekleştirme becerisine müdahale eder.[1]

İki tür AMD vardır: ıslak veya kuru. Her tip, yaşa bağlı maküler dejenerasyon semptomlarının farklı kümelerine neden olur. Kuru ARMD genellikle ıslak ARMD'NİN gelişmesine yol açar. [4]
Yaşa Bağlı Maküler Dejenerasyona (ARMD) Ne Sebep Olur?

Yaşa bağlı maküler dejenerasyon nedenleri yaşlanmaya atfedilir. Armd'nin 60 yaşından sonra ortaya çıkması muhtemeldir, ancak genç hastalarda ortaya çıkabilir.[1]

Yaşa bağlı maküler dejenerasyon nedenleriyle ilişkili diğer risk faktörleri şunlardır:

- **Sigara: Sigara içmek ARMD riskini iki katına çıkarabilir.**

- **Irk: ARMD Kafkasyalılarda çok daha yaygındır.**
- **Genetik: Ailede ARMD öyküsü olan kişilerin bunu alma olasılığı daha yüksektir.**

Yaşa Bağlı Makula Dejenerasyonu (ARMD)

Belirtileri ARMD gözleri ilk kez etkilemeye başladığında, genellikle hiçbir belirti görülmez.[1,3] Bu nedenle yaşlı yetişkinlerin düzenli göz muayenesi yaptırmaları son derece önemlidir.

Yaşa bağlı makula dejenerasyonunun tipine göre farklı belirtileri şunlardır.

Kuru ARMD belirtileri:

- **Yakın çekim görmek için ek ışığa ihtiyaç duymak**
- **Bulanık baskı**
- **Donuk renkler**
- **Bulanık görme**
- **Görüş alanının merkezinde bulanık nokta**

Islak ARMD belirtileri:

- **Küçük veya uzak görünen nesneler**
- **Merkezi görme kaybı**
- **Dalgalı çizgiler görmek**
- **Kör nokta**

Yaşa Bağlı Maküler Dejenerasyon (ARMD) için Doğal İlaçlar ve Otlar

ARMD dejeneratif bir bozukluk olmasına rağmen, orada oluyorlar bazı yaşa bağlı maküler dejenerasyon daha fazla görme kaybını önlemek için doğal ilaçlar:

- **Safran-Safran, retina kan akışını artırmaya yardımcı olabilecek bitkisel bir ilaçtır. Bu, armd'ye bağlı daha fazla görme kaybının önlenmesine yardımcı olabilir.**

- C vitamini-C vitamini, gözdeki iltihaplanmayı azaltmaya ve yaşa bağlı maküler dejenerasyon körlüğünü veya görme kaybını önlemeye yardımcı olabilecek bir antioksidandır.
- Ispanak-Ispanak gibi koyu yapraklı sebzeler, ARMD semptomlarını azaltmaya yardımcı olabilecek antioksidanlarda yüksektir.
- B6 Vitamini-Çalışmalar, B6 vitamini takviyesi almanın, kalp hastalığı geliştirme riski taşıyan 40 yaş üstü kadınlarda ARMD vakalarının azaltılmasına yardımcı olabileceğini göstermiştir.
- Brahmi Bitkisi-Brahmi bitkisi, göz sağlığını desteklemeye ve ARMD'Yİ önlemeye yardımcı olabilecek antioksidanlarda yüksektir.
- Ginkgo Biloba - Ginkgo biloba, ARMD semptomlarını iyileştirmeye yardımcı olabilecek flavonoidler adı verilen antioksidanlar içerir.

AIDS (HIV) nedir?

HIV, “insan immün yetmezlik virüsü " anlamına gelir."HIV bağışıklık sisteminize saldırır ve vücudunuzun hastalıklarla savaşma yeteneğini tehlikeye atar.[1] HIV cinsel yolla bulaşan bir enfeksiyondur ve tedavi edilmezse HIV, “edinilmiş immün yetmezlik sendromu " anlamına gelen aıds'e dönüşebilir.”[2] alır 10 ya da 15 yıldır HIV geliştirmek için yardımcı olur.[2]

HIV virüsü, vücudunuzdaki bir tür beyaz kan hücresini yok ederek çalışır ve T yardımcı hücresi olarak adlandırılır. HIV, T-yardımcı hücrelerinizin içinde kendi kopyalarını yapar.[1] Zamanla o kadar çok T yardımcı hücre yok olur ki bağışıklık sisteminizin enfeksiyonlarla savaşma yeteneğini etkiler.[2]

HIV / Aıds'e Ne Sebep Olur?

HIV / AIDS, yalnızca kişiden kişiye belirli şekillerde yayılabilen viral bir enfeksiyondur. Virüsü sadece belirli vücut sıvıları bulaştırabilir. Enfekte kişinin vücut sıvılarının, virüsün aktarılması için mukoza zarına veya hasarlı dokuya temas etmesi veya doğrudan kan dolaşımınıza enjekte edilmesi gerekir.[2]. HIV virüsü insan vücudunun dışında hayatta kalamaz. Bu, virüsün klozetler veya kapı kolları gibi nesnelerle bulaşamayacağı ve bir içki bardağını paylaşarak veya biriyle el sıkışarak yakalayamayacağınız anlamına gelir.[3]

HIV / AIDS Belirtileri

HIV enfeksiyonunun erken Belirtileri:[7,8]

- Ateş
- Baş ağrısı
- Soğuklar
- Yorgunluk

- Deri döküntüleri
- Şişmiş lenf düğümleri
- İshal
- Kilo kaybı
- Kas ağrıları
- Gece terlemeleri
- (Mantar)mantar enfeksiyonu
- Ağız ülserleri
- Boğaz ağrısı

Aıds'e İlerleme Belirtileri:[7,8]

- Gece terlemeleri
- Dilinizde veya ağzınızda lezyonlar
- Kilo kaybı
- Sık ateş
- Kalıcı ishal
- Deri döküntüleri
- Yorgunluk
- Şişmiş lenf bezleri
- Zatürre
- Hafıza kaybı
- Depresyon
- Lenf bezlerinin şişmesi
- Ciltte, ağızda, burunda veya göz kapaklarında kırmızı, kahverengi, pembe lekeler
- Ağız, anüs veya cinsel organların yaraları

HIV / AIDS Nasıl Teşhis Edilir ve Tedavi Edilir?

HIV veya aıds'i teşhis etmenin tek yolu HIV testi yaptırmaktır. HIV virüsüne yakalanırsanız ömür boyu sahip olursunuz;[2] Bununla birlikte, tıptaki gelişmeler ve doğru beslenme ve bitkisel takviyelerle virüsü kontrol altına alabilir, böylece daha uzun ve sağlıklı bir yaşam sürdürebilir ve virüsü başkalarına geçirme şansınızı azaltabilirsiniz.[4]

HIV / AIDS için Doğal İlaçlar ve Otlar

Bağışıklık sisteminizi güçlendirebilecek ve vücudunuzun doğal olarak HIV / AIDS ile savaşmasına yardımcı olabilecek birçok antiviral bitki vardır. Antiviral bitkisel ilaçlar ayrıca sağlığınızı destekleyebilir ve diğer enfeksiyonlarla başa çıkmaya ve HIV / AIDS ile ilişkili semptomları hafifletmeye yardımcı olabilir.

Yeşil çay: Bu sağlıklı çay, bağışıklık sisteminin etkisini güçlendirmeye yardımcı olabilir çünkü onu oksidanlara ve radikallere karşı korur.[5,9]

Maca kökü: Etkinliğini kanıtlamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulurken, bağışıklık sistemi işlevini arttırdığı da söyleniyor.[6]

Kedinin Pençesi: Kedinin Pençesinin güçlü bağışıklık ve antiviral aktivitesi HIV virüsü ile savaşmaya yardımcı olabilir ve anti-inflamatuar özellikleri HIV virüsünün neden olduğu hasarı onarmaya yardımcı olabilir. Kedi pençesi lösemi veya bazı otoimmün bozuklukları olan kişiler için önerilmez.[9]

Maitake Mantarı: Antiviral ve bağışıklık desteği olarak kullanılır bu ek, HIV ve AIDs tedavinizin sonuçlarını iyileştirebilir. Maitake kan şekerini düşürebilir, bu nedenle kan şekerinizi kontrol etmek için herhangi bir ilaç kullanıyorsanız doktorunuza danışın.[9]

Ashwagandha: Bağışıklık sistemini desteklemek ve HIV virüsünün neden olduğu hasarı onarmasına yardımcı olmak için antiviral olarak kullanılır.[10]

Astragalus: Bağışıklık sistemini korumak ve desteklemek için kullanılır. Antibakteriyel ve antienflamatuar özellikleri diğer enfeksiyonlarla savaşmaya yardımcı olur. Astragalus ayrıca hücreleri HIV'İN neden olduğu hasara karşı koruyabilen güçlü antioksidanlar içerir.[10]

Alkolizm nedir?

Alkolizm, alkole bağımlılığın kronik bir hastalığıdır. 1 Buna “Alkol Kullanım Bozukluğu (AUD)”da denir[2]

Alkolizm, alkolün toksik doğası nedeniyle etkilenen kişide olumsuz sağlık komplikasyonlarına neden olabilecek ciddi bir durumdur. Alkol bağımlılığı hafif semptomlarla başlayabilir ve hızlı bir şekilde önemli sağlık ve yaşam tarzı sonuçları olan tam teşekküllü bir bozukluğa dönüşebilir. [6]

Alkolizme Ne Sebep Olur?

Araştırmacılar, bazı insanların alkolizm etkilerinden daha güçlü bir şekilde etkilendiğini düşünüyor. Zamanla aşırı alkol kullanımı, kişinin tüketimini sınırlama yeteneğini azaltan beyin fonksiyonlarında değişikliklere neden olabilir. Sonunda, bir bağımlılık oluşturan şey budur.

Alkolizmin kesin nedenleri bilinmemektedir. Alkolizm etkileri bireyler arasında farklılık gösterir ve bu nedenle belirli bir nedeni veya risk faktörünü belirlemeyi zorlaştırır. Bununla birlikte, bilim adamları alkolizm

nedenlerinin muhtemelen tetikleyiciler olarak bilinen faktörlerin bir kombinasyonundan kaynaklandığı konusunda hemfikirdir.

Genetik, alkolizm riskinin yaklaşık yarısından sorumludur. Diğer faktörler şunlardır çevresel, ve düşük benlik saygısı veya zayıf dürtü kontrolü gibi psikolojik faktörler. Alkolizm ile depresyon, anksiyete gibi akıl hastalıkları arasında da güçlü bir bağlantı vardır bozukluk ve bipolar bozukluk.[4]

Alkolizm Belirtileri

Alkolizm belirtileri şunlardır:

- Alkol için güçlü istek
- Fiziksel, psikolojik veya kişilerarası sorunlara neden olduktan sonra bile sürekli alkol kullanımı
- İçmeyi sınırlayamama veya durduramama
- Alkol almak veya kullanmak veya ondan kurtulmak için çok fazla zaman ve çaba harcamak
- İçmenin etkileri tükendikten sonra yoksunluk belirtileri yaşamak

Alkolizm belirtileri çoğu durumda tipik olsa da, alkol bağımlılığını gösteren farklı alkolizm belirtileri de vardır. Bu belirtiler doğrudan alkolizm belirtileri değil, alkol bağımlılığının yan ürünleridir. Alkolizm belirtileri tipik olarak yalan söyleme veya gizli olma gibi davranış değişikliklerinin yanı sıra iş veya okul performansında bir düşüş içerir.

Alkolizm için Doğal İlaçlar ve Otlar

Alkolizm önlenebilir ve semptomları bir dizi yaşam tarzı değişikliği ve ev ilaçları ile kontrol edilebilir. Ek olarak, alkolizm doğal tedavileri, depresyon ve karaciğer hastalığı gibi alkolizmle ilişkili bazı sağlık koşullarının önlenmesine de yardımcı olabilir.

İşte evde denemek için bazı alkolizm doğal tedaviler:

- Elma Sirkesi - Elma sirkesi bazen alkol isteklerini sınırlamaya yardımcı olabileceğinden alkolizm için doğal bir tedavi olarak kullanılır.
- Kudzu-Çalışmalar kudzu'nun ek olarak alındığında alkolizm semptomlarını kontrol etmeye yardımcı olduğunu göstermiştir.

- **Hindistan cevizi Yağı - Hindistan cevizi yağı, alkolizm için doğal bir tedavi olarak kullanılır, çünkü düzenli dozlarda alındığında alkol isteklerini azaltmaya ve kontrol etmeye yardımcı olabilir.**
- **Tarçın-Tarçın, karaciğer hastalığını önlemeye ve karaciğeri aşırı tüketimden kaynaklanan alkolizm etkilerinden korumanın bir yolu olarak incelenmiştir.**
- **Tatlım - Tatlım bazen kullanılan bir ev çıkar için yardım et alkol istek ve daha düşük toplam alkol tüketimi.**
- **5-HTP Araştırmacıları, depresyondan muzdarip gibi düşük serotonin seviyesine sahip kişilerin alkolizme daha duyarlı olduğunu düşünüyor. 5-HTP, serotonin düzeylerini artıran ve alkolizmi önlemeye veya tedavi etmeye yardımcı olabilecek bir takviyedir.**

Alerji (Alerji) Nedir?

Alerji, vücudunuzun bağışıklık sisteminin normalde zararsız bir maddeye zararlı gibi tepki verdiği kronik bir durumdur.[1] [2] Alerjik reaksiyonu tetikleyen maddeye alerjen denir.[2] Farklı alerjen farklı insanlarda farklı alerjik reaksiyonlara neden olur. Alerjiler genellikle sağlığınıza zararlı değildir. Nadiren, anafilaksi veya anafilaktik şok olarak bilinen ciddi reaksiyonlar meydana gelebilir. Anafilaktik şok tıbbi bir acil durumdur ve acil tedaviye ihtiyaç duyar.[3] Alerjiler çocuklarda daha sık görülür ve çocuk büyüdükçe kaybolabilir. Ancak yetişkinler, daha önce alerjisi olmayan maddelere karşı alerjiler de geliştirebilirler.[3]

Alerjiye / Alerjiye Neden Olan Nedir?

Alerjinin nedenleri otoimmün reaksiyona bağlıdır. Bir şeye alerjiniz olduğunda, vücudunuz maddeyi bir enfeksiyon gibi istilacı olarak görür. Bağışıklık sisteminizin antikor üretmek için beyaz kan hücrelerini aktive ederek savaşmaya çalışmasına neden olur. Bu zincir reaksiyonu histamin olarak bilinen kimyasalları açığa çıkarır.[1] Vücut daha sonra bu alerjenler için tetikte kalır ve alerjenle her temas ettiğinizde histamin salmaya devam eder.[4] Alerji nedenleri, farklı alerjen türlerine verilen reaksiyonlardan kaynaklanmaktadır. Alerjik reaksiyonlara neden olan yaygın alerjen grupları şunlardır:[2] [4]

- **İlaçsızlar**
- **Yemek**
- **Böcekler**
- **Lateks**
- **Kalıp**

- Evcil hayvan
- Polen

Alerji / Alerji Belirtileri

Alerji belirtileri alerjenin türüne bağlıdır. Alerjik reaksiyonlar vücudun farklı bölgelerinde üretilir, ancak insanları her zaman aynı şekilde etkilemez. Yaygın alerji belirtileri şunlardır:[4]

- Alerjik rinit (saman nezlesi) - Hapşırma, kaşıntı ve burun akıntısı ve şişmiş, kaşıntılı gözler.
- Gıda alerjileri-Karıncalanma ağız, kurdeşen, şişmiş dil ve boğaz.
- Böcek sokması alerjileri-Kurdeşen, ciltte şişmiş kırmızı yama, hırıltı ve nefes darlığı.
- İlaç alerjileri-Kurdeşen, kaşıntılı deri döküntüsü, yüz şişmesi.
- Ürün alerjileri veya diğer hassasiyetler - Egzama veya kaşıntılı, kırmızı ve lapa lapa cilt.

Ağır vakalarda, alerjik reaksiyonlar anafilaktik şoku içerir. Bu bilinç kaybına, kan basıncında düşüşe, baş dönmesine, mide bulantısına ve kusmaya neden olabilir.[4]

Alerjiler için Doğal İlaçlar ve Otlar / Alerjiler

Alerjik reaksiyonları önlemeye ve durdurmaya yardımcı olabilecek birçok doğal alerji ilacı vardır. İşte evde denemek için alerji doğal ilaçlarından bazıları:

- Bal-Çiğ bal doğal bir anti-alerjik ilaçtır. Böcek sokmaları ve diğer alerjenlerin neden olduğu alerjik reaksiyonları durdurmaya yardımcı olabilir.
- Acerola-Acerola doğal anti-inflamatuar sağlık yararları vardır. Alerjenlerin neden olduğu şişliği azaltmak için alerji için doğal bir ilaç olarak kullanılabilir.
- Horseradish-Horseradish, sinüsleri açarak kaşıntılı gözler ve burun akıntısı gibi alerji semptomlarını gidermeye yardımcı olabilir.
- MSM-Metilsülfonilmetan (MSM), alerjik reaksiyonların neden olduğu kaşıntı ve şişmeyi azaltmaya yardımcı olabilecek doğal bir anti-enflamatuardır.
- Papatya-Papatya çayı genellikle saman nezlesi (alerjik rinit) semptomlarını hafifletmek için kullanılır.
- Astragalus-Astragalus, kaşıntılı ve sulanan gözleri, burun akıntısını ve hapşırmayı azaltmaya yardımcı olabilecek doğal bir alerji ilacıdır.

İrtifa Hastalığı Nedir?

Akut dağ hastalığı (AMS) olarak da adlandırılan irtifa hastalığı, yüksek irtifalarda (genellikle 8.000 feet/2.400 metrenin üzerinde) düşük hava basıncı ve düşük oksijen seviyelerinin neden olduğu bir hastalıktır. Dağcılar, yürüyüşçüler, kayakçılar veya yüksek irtifalardaki gezginler ams'ye karşı hassastır.[1] [2]

İrtifa Hastalığına Ne Sebep Olur?

İrtifa hastalığının nedenleri düşük hava basıncı ile ilişkilidir. Yüksek irtifalarda daha düşük oksijen seviyeleri vardır. İnsanlar hava basıncını düşürmek ve oksijeni azaltmak için iklimlendirilmediğinde, vücut normal oksijen miktarını alamadığı için olumsuz semptomlara neden olabilir. Ek olarak, irtifa hastalığının nedenleri, yüksek irtifalarda çok hızlı tırmanmaya ve kendinizi yukarı doğru ayarlamanıza izin vermemeye atfedilir. Bazı insanlar daha hassastır irtifa hastalığına. Deniz seviyesinde yaşamaya alışkınsanız ve yüksek irtifalara seyahat etmediyseniz, sizi irtifa hastalığı semptomlarına karşı daha savunmasız hale getirebilir. Geçmişte irtifa hastalığı olan herkesin de tekrar gelişmesi muhtemeldir.

İrtifa Hastalığı Belirtileri

İrtifa hastalığı belirtileri genellikle daha yüksek bir irtifaya tırmandıktan 6 ila 24 saat sonra ortaya çıkar.[3] Genellikle, irtifa hastalığı hafiftir. Hafif irtifa hastalığı belirtileri şunlardır:

- Uyku sorunu
- Baş dönmesi
- Baş dönmesi
- Baş ağrısı
- Yorgunluk
- İştah kaybı
- Bulantı
- Kusan
- Hızlı kalp atış hızı
- Nefes darlığı[1]

Ancak daha ağır vakalarda, aşağıdaki irtifa hastalığı belirtilerini de fark edebilirsiniz:

- Siyanoz (cilt maviye döner)
- Göğüste sıkışma
- Karışıklık
- Kan öksürüyor
- Bilinç kaybı

- Gri veya soluk ten[rengi 1]

İrtifa Hastalığı için Doğal İlaçlar ve Otlar

Yüksek irtifalara seyahat etmeyi planlayan herkes, irtifa hastalığına yenik düşmemek için önleyici tedbirler almalıdır. İrtifa hastalığı doğal ilaçlar irtifa hastalığının önlenmesine yardımcı olabilir ve başlarlarsa semptomların tedavisine yardımcı olabilir. İşte seyahat etmeden önce denemek için en iyi irtifa hastalığı doğal ilaçlar:

- Koka Yaprakları-Koka yaprakları genellikle irtifa hastalığı için önerilir. Koka yapraklarını çiğnemek veya koka yaprağı çayı içmek semptomları hafifletmeye yardımcı olabilir.
- Ginkgo Biloba - Ginkgo biloba da irtifa hastalığı tedavisi için popüler bir ilaçtır. Geleneksel olarak, bazı irtifa hastalığı semptomlarını azaltan kan akışını arttırmaya yardımcı olmak için kullanılmıştır.
- Rezene-Rezene, kan akışını artırmak için kullanılan irtifa hastalığı için doğal bir ilaçtır. Bu, vücudu oksijenle doyurmaya yardımcı olur ve baş dönmesi ve nefes darlığı semptomlarını azaltır.
- Reishi Mantarı-Reishi mantarları vücudun oksijen alma yeteneğini geliştirmeye yardımcı olabilir. Bu, solunumun artmasına ve baş dönmesinin azaltılmasına yardımcı olabilir. Ayrıca yorgunluğu azaltarak enerji seviyelerini yükseltmeye yardımcı olabilir.
- Tarçın-Tarçın, bulantı ve kusmaya yardımcı olduğu için en iyi irtifa hastalığı doğal ilaçlarından biridir. Ayrıca nefes almayı iyileştirmeye ve yorgunluğu önlemeye yardımcı olabilir.
- Karanfil karanfilleri, dağcıların veya gezginlerin oksijen alımını artırmalarına yardımcı olabilir. Seyahatten önce karanfil infüzyonu almak irtifa hastalığının önlenmesine yardımcı olabilir.

Alzheimer Hastalığı nedir?

Alzheimer hastalığı, düşünme, hafıza ve davranışa müdahale eden ilerleyici bir demans türüdür. Demansın en yaygın şeklidir ve Amerika Birleşik Devletleri'nde altıncı önde gelen ölüm nedenidir.[1] Alzheimer hastalığı beyinde geri dönüşü olmayan hasara neden olur. Basit günlük görevleri yerine getiremeyene kadar düşünme ve hatırlama yeteneğinizi yavaş yavaş yok eder. Alzheimer hastalığı, 85 yaşın üzerindeki Amerikan nüfusunun %50'sinden fazlasını etkilemektedir.[4] Alzheimer'ın doğal tedavilerinin beyin fonksiyonlarını iyileştirmeye ve semptomları azaltmaya yardımcı olduğu gösterilmiştir. Doğal tedaviler Alzheimer hastalığının önlenmesinde de yardımcı olabilir

Alzheimer Hastalığına Ne Sebep Olur?

Alzheimer hastalığı, diğer tüm demans türleri gibi, beyin hücrelerinin hasar görmesi ve ölmesinden kaynaklanır. Zamanla, beyin hücreleri yavaş yavaş daha fazla hasar görür ve ölür, bu da beyin büzülmesine neden olur. Bilinen Alzheimer hastalığı semptomlarıyla sonuçlanan bilişsel işlevi etkileyen şey budur.[5] Yaygın olarak, Alzheimer hastalığı olan hastalar beyinde iki tür anormallik sergilerler. Bu anormalliklerin Alzheimer hastalığının nedenlerinin göstergesi olduğuna inanılmaktadır. Alzheimer hastalarında beyin anormallikleri şunlardır:[5]

- Plaklar-Protein kümeleri beyinde toplanır ve beyin hücresi iletişimine müdahale eder. Hücre iletişimine müdahale edildiğinde, beyin hücrelerine zarar verebilir ve öldürebilir. Daha fazla protein plağı biriktikçe daha fazla hasara neden olur.
- Karışıklıklar-Karışıklıklar, bir taşıma sistemini desteklemek için tasarlanan sağlıklı protein uzantıları beynin içinde büküldüğünde meydana gelir. Bu, besinlerin taşınmasını önler. Hücresel beyin fonksiyonunu destekleyecek besinler olmadan, beyin hücreleri ölecek.

Bu saldırılara ve anormalliklere neyin sebep olduğu tam olarak bilinmemektedir. Araştırmacılar, insanları Alzheimer hastalığı riskine sokan birçok faktörün bir kombinasyonu olduğunu düşünüyor. Alzheimer hastalığının olası bazı nedenleri ve risk faktörleri şunlardır:[5]

- Serbest radikal hasarına neden olan çevresel toksinlere maruz kalma
- Alzheimer'ın genetiği ve aile öyküsü
- Kötü yaşam tarzı alışkanlıkları

Alzheimer Hastalığı Belirtileri

Alzheimer hastalığının erken belirtileri şunları içerebilir:

- Yeni öğrenilen bilgileri hatırlamakta zorluk[1]
- Dolaşmak ve kaybolmak
- Para taşıma ve fatura ödeme sorunları
- Tekrarlanan sorular
- Normal günlük görevleri tamamlamak daha uzun sürüyor
- Bir şeyleri kaybetmek veya garip yerlere yerleştirmek
- Kişilik ve davranış değişiklikleri[3]

Alzheimer Hastalığı için Doğal İlaçlar ve Otlar

Alzheimer'ın bilişsel işlevleri artırmaya yardımcı olmak için doğal tedavileri mevcuttur. Alzheimer'ın önlenmesi de bu doğal ilaçlarla önemlidir:

- **ASEA-ASEA, beyin hücresi hasarına karşı antioksidan bir savunma üreten ve Alzheimer hastalığının önlenmesi için etkili bir ilaç haline getiren doğal bir ilaçtır.**
- **Ashwagandha-Ashwagandha, bilişsel işlevi artırmaya yardımcı olduğu bilinen bitkisel bir ilaçtır. Genellikle Alzheimer hastalığının doğal tedavisi olarak kullanılır.**
- **Ginkgo Biloba-Ginkgo biloba, beyindeki dolaşımı iyileştirmeye yardımcı olur ve bu da Alzheimer hastalığını önlemek için önemli bir araç haline getirir.**
- **Hindistan Cevizi Yağı-Hindistan cevizi yağı, keton içeriği sayesinde beyne yakıt sağlar. Bu, Alzheimer hastalığı olan kişilerde bilişsel işlevlerin artmasına yardımcı olabilir.**
- **Gotu Kola - Çalışmalar, gotu kola'nın hafıza tutulmasını iyileştirmede etkili olduğunu göstermiştir. Gotu kola, Alzheimer hastalığının bu bilişsel semptomlarını iyileştirmeye yardımcı olabilir.**

Amebiasis (Amebiasis) nedir?

Amebiasis veya entamoebiasis olarak da adlandırılan amebiasis, Entamoeba histolytica parazitinin neden olduğu bir bağırsak enfeksiyonu türüdür.[1] [2] Amebiasis dünya çapında görülür, ancak genellikle kötü sağlık koşulları ve kalabalık yaşam koşulları olan bölgelerde su kirliliğinden kaynaklanır.[2] [3]

Entamoeba histolytica parazitinin varlığı nedeniyle Meksika, Hindistan, Afrika ve Güney Amerika'nın bazı bölgeleri gibi bölgeler ciddi sağlık sorunlarından muzdariptir.[4] Parazit Entamoeba histolytica kalın bağırsakta herhangi bir hasara neden olmadan yaşayabilir, ancak bazen enfeksiyon kan yoluyla karaciğere veya nadir durumlarda akciğerlere, beyne veya diğer organlara yayılabilir.[3]

Amebiasis/Amebiasis'e Ne Sebep Olur?

Amebiasis nedenleri Entamoeba histolytica parazitine yakalanma nedeniyledir. Parazit Entamoeba histolytica, enfekte insanlardan dışkı ile kontamine olmuş yiyecek veya su yoluyla kişiden kişiye yayılır. İnsan atıkları gübre olarak kullanıldığında yiyecek veya su genellikle kirlenir. Amebiasis nedenleri ayrıca parazitin yayılmasına izin veren kişiden kişiye teması da içerir.[3] Bazı faktörler insanları amebiasis hastalığına yakalanma riskine sokar. Bu risk faktörleri şunları içerir:[4]

- Tropikal bölgelere seyahat edin ve soyulmamış meyve ve pişmemiş sebzeler yiyin
- Gebelik
- Yetersiz beslenme
- Yaşlı veya genç yaş
- Alkol kullanımı
- Kanser
- Bağışıklık sistemini baskılayan kortikosteroidlerin kullanılması

Amebiasis / Amebiasis Belirtileri

Entamoeba histolytica paraziti kasıldıktan sonra kolonda kalır ve kronik sindirim semptomlarına neden olur. Amebiasis semptomları bazen ilk enfeksiyondan aylar veya yıllar sonra ortaya çıkmaz.[1] Bazen amebiasis asemptomatik olabilir.[2] Yaygın amebiasis belirtileri şunlardır:[4]

- Kilo kaybı
- Dizanteri
- Kolit[3]
- Karın krampı
- Aşırı gaz
- Bağırsak hareketi sırasında rektal ağrı (tenesmus)
- Kronik ishal
- Yorgunluk

Şiddetli amebiasis belirtileri şunlardır:[4]

- Karın ağrısı
- Kanlı tabureler
- Günde 10-20 sıvı dışkı geçirme
- Kusan
- Ateş
- Soğuklar

Amebiasis için Doğal İlaçlar ve Otlar/Amebiasis

Amebiasis gibi parazitler doğal ilaçlar kullanılarak etkili bir şekilde tedavi edilebilir. Birçok doğal ilaç, doğal bir amebiasis ilacı olarak işlev gören antibiyotik ve anti-parazitik sağlık yararları içerir. İşte evde denemek için en iyi amebiasis doğal ilaçlar:

- **Siyah Ceviz-Siyah ceviz, bir amebiasis enfeksiyonunu öldürmeye yardımcı olabilecek doğal bir anti-paraziter ilaçtır. Ayrıca sindirim fonksiyonunun geri kazanılmasına yardımcı olabilir.**
- **Sarımsak-Sarımsak, antibiyotik ve anti-parazit sağlık yararları nedeniyle amebiasis için doğal bir ilaçtır.**
- **Zerdeçal-Zerdeçal, amebiasis enfeksiyonu sırasında sindirim sistemini desteklemeye yardımcı olabilir. Zerdeçal, bağırsak şişmesini azaltarak sindirimi kolaylaştırmaya yardımcı olabilir.**
- **Kekik-Kekik, antibiyotik ve antioksidan sağlık yararları ile parazitleri öldürmeye yardımcı olabilir. Ayrıca amebiasisin neden olduğu mide kramplarını hafifletmeye yardımcı olabilir.**
- **Kabak Çekirdeği - Kabak çekirdeği, bir amebiasis enfeksiyonu sırasında iltihaplanmayı azaltmaya ve beslenme sağlığını iyileştirmeye yardımcı olabilir.**
- **Neem Yaprakları-Neem parazitleri öldürebilen doğal bir antibiyotik ve antiparaziter ilaçtır. Parazitler öldükten sonra vücudun detoksifikasyonuna da yardımcı olabilir.**

Anal Kanser Nedir?

Anal kanser, anüs dokularında malign (kanser) hücrelerin oluştuğu bir hastalıktır. Anüs, atıkların vücuttan çıktığı rektumun altında bulunur. Anal kanser ile enfekte olduğunda, basit bağırsak hareketleri çok zor olabilir.[1]

Anal Kansere Ne Sebep Olur?

Bir kişiyi anal kansere daha duyarlı hale getirebilecek birkaç şey vardır. Bunlar içerir:

- **Yaş (50 yaş üstü)**
- **İnsan papilloma virüsüne (HPV) sahip olmak**
- **Alıcı Anal Seks**
- **Sigara içen**
- **Yüksek yağlı bir diyet ve hareketsiz bir yaşam tarzı anal kanser gelişimine katkıda bulunabilir. [6]**
- **Anal kızarıklık ve şişlik[1]**

Anal Kanser Nasıl Teşhis Edilir ve Tedavi Edilir?

Bir doktorun anal kanseri teşhis edebilmesinin birkaç yaygın yolu vardır. Bunlar arasında, anal kanserle ilgili büyümeleri görmek için anüs içine bir kamera yerleştirildiği bir kolonoskopi veya anoskopi bulunur. Doktorlar bazen daha az invaziv bir prosedür olarak kabul edilen bir ultrason da kullanırlar. Sonuçlar

okunduğunda büyümeler görülürse veya belirtilirse, doktor bulguları doğrulamak için bu testleri biyopsi ile takip edecektir.[1]

Anal Kanser için Doğal Tıbbi Seçenekler

Anal kanserli bir hastanın hastalıkla savaşırken daha rahat bir yaşam sürmesine yardımcı olmak için çeşitli doğal yollar vardır. Bu doğal ürünler hem anal kanser semptomlarını hem de tedavisini hafifletmeye yardımcı olabilir. Ayrıca, geleneksel tıbbın yan etkileri olmadan söz konusu semptomlar için doğal bir ilaç olarak da hizmet edebilirler. Anal kanser semptomlarını azaltmaya yardımcı olacak bu potansiyel tedaviler şunları içerir:

- Kahve-Genellikle idrar söktürücü olarak görülen, dışkıyı yumuşatmak için yararlı olabilir, bu da geçişini kolaylaştırabilir.[2]
- Üzüm Çekirdeği Yağı-Anüse uygulama ve bir kapsül yoluyla potansiyel iç kullanım, yağın kanserli hücrelere ulaşmasında yardımcı olabilir.[3]
- Zerdeçal-Bu özel bitki, anal kanser semptomlarını hafifletmek için ağızdan alınabilir. Anti-inflamatuar özellikleri, anüsün hem iç hem de dış kısmının iltihaplanmasını büyük ölçüde azaltabilir. Zerdeçal için çok fazla kanıt yok. Bununla birlikte, diğer doğal ilaçlar umduğunuz kadar yardımcı olmazsa, uygulanabilir bir seçenek olabilir. [4]

Anal Kanserle Başa Çıkmak için Diğer Doğal Seçenekler:

Anal kanser için doğal tedaviler olmasa da, bir hastanın tedavinin yan etkileriyle başa çıkmasına yardımcı olabilecek birçok alternatif tedavi vardır. Bunlar şunları içerir:

- Anksiyete için masaj ve meditasyon
- Yorgunluk için hafif egzersiz
- Bulantı akupunktur veya hipnoz ile yardımcı olabilir
- Ağrı masaj ile tedavi edilebilir [5]

Ameliyat:

Ameliyatın, anal kanserle ilişkili tümörlerin çıkarılmasına yardımcı olmak için bir seçenek olarak da düşünüleceği zamanlar olabilir. Bu tek seçenek olduğu anlamına gelmez. CuresDecoded, hastanın bir tedavi planına başlamadan önce doktorlarıyla konuşmasını savunur. Ayrıca, anal kanserden muzdarip olanların, anal kanserlerini tedavi etmenize yardımcı olacak daha doğal bir yol aramaya karar vermeleri durumunda gerekli kaliteli bilgiye sahip olmaları önemlidir.

Sonuç:

Anal kanser semptomlarını hafifletmek için çeşitli doğal ilaçlar vardır. Otlar ve doğal ilaçlar, anal kanserle savaşmanın etkili bir yolunun yanı sıra rahatlama sağlamanın harika bir yoludur. Anal kanseri tedavi etmeye yardımcı olmak için doğal ilaçlar konusunda yeni araştırmalar var ve sonuçlar umut vericiydi. CuresDecoded doğal, bütünsel ilaçlara odaklanır çünkü herkesin bir hastanın yaşam kalitesini iyileştirmek için bu seçeneklerin mevcut olduğunu ve kemoterapi ve sentetik ilaçların kolaylaştırırken tek seçenekleriniz olmadığını bilmesinin önemli olduğuna inanıyoruz anal kanser tedavisi.

Anal Çatlak nedir?

Anal fissürler alt rektal bölgenin astarında bir yırtıktır. Birçok farklı nedenden dolayı olabilirler, ancak nadiren daha ciddi sorunlara yol açarlar. [1]

Anal Fissürlere Ne Sebep Olur?

Anal fissürlerin nedenleri çeşitlidir. En yaygın olanları şunlardır:

- Büyük bir dışkıyı geçmek (kalın bağırsak hareketine sahip olmak)
- Kabızlığa büyük bir tabureden geçmeye çalışmak eşlik eder
- Sık ishal
- Doğum (bu, bazı kadınlarda anal kanalda bazı travmalara neden olabilir) [1]

Daha az yaygın nedenler şunlardır:

- HIV
- Anal Kanser
- Uçuk
- Tüberküloz
- Frengi [4]

Anal Fissürlerin bazı belirtileri nelerdir?

- Ağrılı bağırsak hareketleri
- Devam eden kabızlık
- Yukarıdaki belirtilerden anal bölgedeki gözyaşları
- Anal bölgeden kanama
- Anal bölgenin kaşınması
- Anüs çevresindeki deride görünür bir çatlak

Anal Fissür Tanısı

Anal fissürler, rektal muayene ile kalifiye bir doktor tarafından teşhis edilir. Doktor, anal bölgede gözyaşı olup olmadığını kontrol etmek için bölgeyi görsel olarak ve potansiyel olarak parmaklarıyla inceleyecektir. Bu nahoş olsa da, hastanın gerçekten anal fissürleri olup olmadığını doğrulamanın en iyi yoludur.[2]

Anal Fissürler için Doğal Tıbbi Seçenekler

Anal fissürlerin rahatsızlığını hafifletmek için bazı doğal seçenekler vardır. Liste küçük olsa da, potansiyel faydalar anal fissürlerden muzdarip bir kişi için daha iyi bir yaşam kalitesine yol açabilir. Onlar:

- **Keten Tohumu Yağı:** Hasta bunu oral bir çözelti olarak alabilir. Yağ dışkıyı yumuşatmaya ve bağırsak hareketlerini daha az ağrılı hale getirmeye yardımcı olabilir
- **Zeytinyağı:** Keten tohumu yağına benzer şekilde, bu anal fissürlerin yönetilmesine yardımcı olmak için ağızdan alınabilir. Potansiyel olarak keten tohumu yağı ile aynı etkilere sahiptir.
- **Aloe Vera / Aloe Suyu:** Bu iki ilaç topikal olarak kullanılabilir. Bu, bir hastanın anal fissürlerin iyileşmesini kolaylaştırmak için bunları doğrudan anal bölgeye uygulayabileceği anlamına gelir.[3]

Anal Fissürlerle Başa Çıkma

Basit diyet değişiklikleri olan çoğu hasta için anal fissürler kolayca yönetilebilir. Bununla birlikte, yaşamları boyunca anal fissürlerden muzdarip olmaya devam eden hastalar olabilir. Tanı konulduktan sonra, hasta ve doktoru tarafından çok iyi yönetilebilir. Bir tedavi rejimine doğal seçenekler eklemek, hastayı tedavi eden doktor tarafından önerilebilir.

Sonuç

Anal fissürler hiç kimse için rahat değildir. Utanç ve hatta korku duygularına neden olabilirler. Bunun nedeni, anal fissürlerin kanamaya neden olabilmesidir, çünkü birçok insan onlar için endişelenir ve kanama ezici hale gelirse, bir kişi doktorlarını görmeye gitmelidir. Anal fissürler insanların büyük çoğunluğu için bir endişe olmasa da, onlardan muzdarip olan herkesin kendi bedenlerine karşı uyanık olması ve gerekirse yardım istemesi önemlidir. Doğal ilaçlar hastanın günlük yaşamına kolayca dahil edilebilir ve anal fissürlerin çeşitli semptomlarına yardımcı olabilir.
Olarak herhangi bir şeyle, anal fissürlerle mücadele etmek için herhangi bir tedavi planını değiştirmeden veya eklemeden önce bir doktora danışın.

Anal Fistül (Apse) Nedir?

Anal fistüller, enfekte bir anal apsenin yan ürünüdür. Anal fistüller genellikle anüs kanalı ile anal boşluğun yakınındaki deri arasındaki anormal bir bağlantıdan kaynaklanır. Çoğu durumda, anal fistüllere sadece bir apse değil, aynı zamanda anal fistülün gözlemlendiği yerin yakınındaki anüse bulaşabilecek olası enfeksiyonlar da neden olur. Başka bir anal travmadan kaynaklanan bir enfeksiyon varsa, anal fistül oluşumuna yol açan bir anormalliğe neden olabilir.[1]

Anal Fistüllere Ne Sebep Olur?

Bir anal fistül, uygun şekilde boşaltılmamış bir anal apsenin sonucudur. Anal apse vakalarının yaklaşık %50'sinde anal fistül haline gelirler.[2]

Anal Fistüllerin bazı belirtileri nelerdir?

Anal fistüllerin nedenleri değişir, ancak bunlar şunları içerebilir:

- Ağrı
- Şişme
- Hassasiyet
- Ateş
- Otururken veya hareket ederken rahatsızlık
- Ağrılı bağırsak hareketleri [3]

Anal Fistül Tanısı

Bir doktorun anal fistülleri teşhis etmesinin en yaygın yolu rektal muayene yapmaktır. Bu, anüs içine yerleştirilen bir kapsam olsun veya olmasın yapılabilir. Birçok doktor başlamak için kapsam dışı bir sınav yapmayı tercih eder, ancak gerekli gördükleri takdirde daha kapsamlı bir sınav yapmayı seçebilir. [4]

Anal Fistüller için Doğal Tıbbi Seçenekler

Anal fistülleri tedavi etmek için birkaç farklı doğal seçenek vardır.

- Çay Ağacı Yağı-Bu yağı topikal olarak anal fistül üzerine sürerek kullanmak iyileşmeyi kolaylaştırmaya yardımcı olabilir.
- Hindistan cevizi Yağı- Bu anal fistüller için başka bir topikal ilaçtır. Yine, bunu etkilenen bölgeye koymak, anal fistüllerle ilişkili ağrı ve rahatsızlığı hafifletmeye yardımcı olabilir.
- Epsom Tuzu-Epsom tuzları çeşitli tıbbi durumlar için popüler bir ilaçtır. Anal fistüller farklı değildir. Bu tuzların ılık su banyosuna yerleştirilmesi ve hastanın kısa bir süre suda bekletilmesi etkilenen bölgenin temizlenmesine ve tedavisine yardımcı olabilir. Ayrıca anal fistüllerin ağrısını da azaltabilir.[5]

Sonuç

Anal fistüller çok acı verici olabilir. Uygun hekim bakımı ile yönetilebilirler. Ayrıca, anal fistülleri yönetilebilir tutmak için yukarıdaki doğal ilaçlardan bazılarını kullanmak, bir hastanın doktoruyla tartışabileceği bir şeydir.

Anal Kaşıntı Nedir?

Anal kaşıntı yaygın bir sorundur. Anal bölgede ve anal kanalda tahrişin sonucudur. Genellikle anal kaşıntıyı daha da kötüleştirebilecek rahatlama için etkilenen bölgeyi çizmeye yönelik yoğun bir istek eşlik eder. Anal kaşıntı ve tahriş, çeşitli faktörlere bağlı olarak yoğunluğunda değişebilir. [1]

Anal Kaşıntıya Ne Sebep Olur?

Anal kaşıntıya neden olabilecek çok çeşitli durumlar ve bedensel sorunlar vardır. Bunlardan bazıları:

- Enfeksiyonlar
- Cilt Hastalıkları
- Hemoroid
- Anal tümörler
- Pinworms
- Anal deride gözyaşları
- Sedef hastalığı [2]

Anal Kaşınmanın bazı belirtileri nelerdir?

Anal kaşıntı çeşitli semptomlara sahip olabilir. Bazen çok küçük olabilirler ve hasta onları zar zor fark eder. Diğer zamanlarda, anal kaşıntı semptomları daha belirgin olabilir ve daha ciddi bir tıbbi sorunun göstergesi olabilir. En sık görülen semptomlardan bazıları şunlardır:

- Yakıcı
- Ağrı (genellikle bağırsak hareketinden sonra)
- Anal bölgenin veya anal bezin iltihabı
- Muhtemelen az miktarda kanama

Anal kaşıntı sadece rahatsız edici olmakla kalmaz, aynı zamanda diğer potansiyel sorunların bir işareti olabilir, bu nedenle bir doktorun hastayı doğru sonuçlar için teşhis etmesi gerekir.

Anal Kaşıntı Tanısı

Anal kaşıntı en sık kalifiye bir doktor tarafından teşhis edilir. Doktor, yırtıkları, çatlakları ve mevcut olabilecek diğer tıbbi sorunları kontrol etmek için anal bölgenin

genel bir muayenesini yapacaktır. Bazı cinsel yolla bulaşan hastalıklar anal kaşıntıya neden olabileceğinden, doktor hastayı olası cinsel yolla bulaşan hastalıklar açısından test etmek isteyebilir. Solucanların veya yumurtalarının varlığını kontrol etmek için bir pinworm testi de verilebilir.[3]

Anal Kaşıntı için Doğal Tıbbi Seçenekler

Anal kaşıntıyı tedavi etmek için birçok farklı doğal seçenek vardır. Bazıları topikal, bazıları ise ağız yoluyla alınabilir. Bu doğal seçenekler şunları içerir:

- **Probiyotikler**-Bu düşünce için yardım içinde vücuda düzenleyen bağırsak fonksiyonu olan bağlı nasıl normal bizim bağırsak hareketleri vardır. Kabızsanız veya kötü ishaliniz varsa, sorunun bağırsaklarınızda başlayabileceği düşünülmektedir. Bunlar anal kaşıntıya yardımcı olmak için ağızdan alınır.
- **Hidrojen Peroksit**, anal kaşıntı için başka etkili bir ilaç olabilir. Topikal uygulanan olurdu. Peroksit bakterileri deriden temizlemek için kullanıldığından, anal boşluğun etrafındaki herhangi bir bakterinin tedavisinde yardımcı olabilir.
- **Cadı Elağı**, anal kaşıntıyı tedavi etmek için etkili olabilecek başka bir topikal ilaçtır. Bunun nedeni, cadı elalarının cildin tahrişlerini tedavi etmek için uzun yıllardır kullanılmasıdır ve vücudun en hassas bölgelerinde bile nazik olduğu düşünülmektedir.

Sonuç

Anal kaşıntı çoğu durumda küçük bir sorundur. Tüm insanlar büyük olasılıkla hayatlarının bir noktasında bu rahatsız edici ve utanç verici duruma sahip olacaklardır. Doğal ilaçlarla iyi yönetilebilse de, hasta bu makalede listelenen tıbbi durumlardan herhangi birine sahipse daima doktorlarına danışmalıdır. Anal kaşıntıya anüsten akıntı veya kanama eşlik ediyorsa, hasta tanı için derhal bir doktora görünmelidir, çünkü potansiyel olarak daha ciddi bir durumun göstergesi olabilir.

Anal Cilt Etiketi Nedir?

Anal deri etiketleri, anal açıklıktan veya yakınından sarkan küçük deri parçalarıdır. Çoğu durumda endişelenecek bir şey değildirler, anal cilt etiketleriyle karşılaşan birçok hasta çok fazla rahatsızlık bildirmez. Hemoroid ve hatta siğiller ile karıştırılabilirler.[1]. Hasta için bir sorun haline gelirlerse, hastanın anal cilt etiketlerini çıkarma konusunda doktorlarıyla konuşması önerilir.

Anal Cilt Etiketlerine Ne Sebep Olur?

Anal cilt etiketleri birkaç farklı problemden kaynaklanabilir. Bunlar daha çok tuvalete gitme ve sonrasında anal bölgenin temizliği ile ilgilidir. Bununla birlikte, bununla ilgisi olmayan anal cilt etiketlerinin başka nedenleri de vardır. Anal cilt etiketlerinin nedenlerinden bazıları şunlardır:

- Kabızlık
- Doğum
- Anal İlişki
- Rektal Cerrahi [2]

Anal Deri Etiketlerinin bazı belirtileri nelerdir?

Çoğu anal deri etiketinin hiçbir belirtisi yoktur. Hasta tuvaleti kullandıktan veya düzenli olarak sildikten sonra bunları fark edebilir. Anal cilt etiketlerinin aşağıdaki gibi diğer anal semptomlara yol açabileceğini belirtmek gerekir:

- kaşıntılı
- olası kanama
- ağrı [3]

Anal Cilt Etiketi Teşhisi

Anal deri etiketlerini teşhis etmek için bir doktor genellikle anal bölgeyi inceler. Hasta bu nedenle doktorlarını görmeye giderse, doktor hastanın genel sağlığına erişmek için bazı sorular sormaya da karar verebilir. Kanama olup olmadığını veya anal cilt etiketlerinin rahatsız olmasına neden olan başka sorunlar olup olmadığını sorabilirler.

Anal Cilt Etiketleri için Doğal Tıbbi Seçenekler

Bir doktorun anal cilt etiketlerini tedavi etmesinin birçok yolu olsa da, bunları tedavi etmeye yardımcı olacak birçok farklı doğal seçenek vardır. Anal cilt etiketlerini yönetmeye veya tedavi etmeye yardımcı olacak doğal seçeneklerden bazıları şunlardır:

- Limon: Hasta pamuklu çubuk üzerinde limon suyu kullanıyorsa, bölgenin soğumasına yardımcı olabilir ve aynı zamanda anal cilt etiketinin temizlenmesine de yardımcı olabilir. Anal deri etiketinde açık bir cilt varsa, bunun rahatsız edici olacağını ve acı çekebileceğini unutmayın.

- **Çemen Otu Bitkisi**: Bu, anal cilt etiketlerini yönetmeye yardımcı olmak için ağızdan alınabilir. Kapsül formuna koyun ve sağlık yararları için alın.
- **Çay Ağacı Yağı**: Anal cilt etiketine uygulandığında topikal olarak kullanılabilir. Cilt etiketinin kurumasına yardımcı olabilir ve anal bölgeden doğal olarak çıkarılmasına yardımcı olabilir.
- **Ananas Suyu**: Bu, anal cilt etiketinin kaybolmasına yardımcı olabilecek başka bir topikal ilaçtır. Etkilenen bölgeye iki hafta boyunca günde üç kez uygulanırsa, anal deri etiketinin düşebileceği alanı yeterince temizleyebilir. [4]

Sonuç

Anal cilt etiketleri genellikle endişe nedeni değildir. Genellikle utanç verici ve çirkin olsalar da, nadiren hastaya zarar verirler. Hastanın endişe duyması veya anal bölgede herhangi bir tür anal kanser veya diğer sorunları içeren bir tıbbi geçmişi varsa, doktorlarının anal cilt etiketini anormallikler açısından incelemelerini sağladığını belirtmek gerekir. Anal cilt etiketleri ile ilgili hatırlanması gereken en önemli bilgi, anal bölgeyi mümkün olduğunca temiz tutmaktır tuvaleti kullandıktan sonra uygun silme ve temizleme yoluyla. Bu, anal cilt etiketlerine yol açabilecek bakteri birikimini azaltmaya yardımcı olacaktır.

Anal Ağrı Nedir?

Anal ağrı yaygın bir durumdur. Ağrı anüsün açılması etrafında yoğunlaşır. Çeşitli farklı anal ağrı nedenleri olabilir ve sonunda, ortak bir sorun haline gelirse, bir sağlık uzmanıyla konuşmak en iyisidir.[1]

Anal Ağrıya Ne Sebep Olur?

Anal ağrının çok çeşitli nedenleri vardır. Bu özel nedenler küçük tahrişlerden daha büyük sorunlara kadar değişebilir. Bunlar şunları içerebilir:

- Hemoroid
- Anal Çatlaklar
- Sarkmak
- Anal basınç
- Kanama
- İnflamatuar bağırsak hastalığı [2]
- Anal Apse

Anal Ağrı Nasıl Teşhis Edilir?

Anal ağrı basit bir rektal muayene ile teşhis edilebilir. Sınav, dış nedenleri aramak için görsel olabilir veya dijital bir sınav yoluyla dahili olabilir. Bu, eldivenli bir parmağın anüs içine sokulduğu zamandır. Anal ağrının teşhisi kolay değildir, ancak tanı konulduktan sonra tedaviye başlanabilir.

Anal Ağrı Nasıl Tedavi Edilir?

Anal ağrının tedavisi değişebilir. Tedavinin çoğu, bir ağrı kesici, tahrişe bağlı anal ağrıya neden olabilecek ıslaklığı hafifletmek için mısır nişastası tozu veya ağrıyı yatıştırmak için rektal bir merhem içerir. Bunlar anal ağrıyı tedavi etmek için uygun seçenekler olsa da, başka seçenekler de vardır. [3]

Anal Ağrı için Doğal Tıbbi Seçenekler

Anal ağrıyla savaşmanın en iyi yolu, bunun olmasını önlemek ve önlemektir. Bu her zaman mümkün değildir, ancak hastanın anal ağrılarından kurtulmasına yardımcı olacak bir dizi doğal seçenek vardır. Bunlar şunları içerir:

- Mısır Nişastası-Bu özel ilaç topikal bir şekilde kullanılabilir. Hastanın talk pudrası kullanacağı şekilde kullanmak; anal ağrıya eşlik edebilecek yanma hissini hafifletebilir.
- E vitamini-Vitaminler birçok farklı tıbbi konuda yardımcı olmak için iyi bir yoldur. E vitamini, anal ağrıdan muzdarip hastaya biraz rahatlama sağlamak için dahili olarak kullanılabilir. Bağırsak hareketlerinden önce alınabilir, çünkü hasta anal ağrıyı daha da kötüleştirebilecek kabızlık yaşıyorsa dışkıyı yumuşatmaya yardımcı olabilir.
- Keten Tohumu Yağı-Anal ağrı için bu özel ilaç söz konusu olduğunda, hasta alerjik olmadığı sürece küçük bir doz İbuprofen ile kombine edilebilir. Keten yağının kendisi, anal ağrı için bir miktar rahatlama sağlamak için topikal olarak uygulanabilir.

Sonuç

Anal ağrı, genel olarak iyi huylu bir durumdur. Çoğu zaman hasta üzerinde ya da tam ve üretken bir yaşama sahip olma yetenekleri üzerinde kalıcı bir etkisi yoktur. Bu, bir sıkıntı haline gelirse bir doktor tarafından kontrol edilmemesi gerektiği anlamına gelmez. Herhangi bir tıbbi durumda olduğu gibi, anal ağrı tedavi edilebilir ve bir tıp doktorunun bakımı dahilinde yapılmalıdır. Yukarıda listelenen doğal ilaçları bir doktorun yöntemleriyle birlikte kullanmak, tedavi başarısı şansını büyük ölçüde artırabilir.

Anal Siğiller Nedir?

Anal siğiller bir çeşit genital siğildir. Hem anüsün içinde hem de dışında oluşabilirler. Çoğu zaman, bir hasta anal siğillerle enfekte olduklarını fark etmez çünkü asemptomatik olabilirler. [1]

Anal Siğillere Ne Sebep Olur?

Anal siğillere insan papilloma virüsü (HPV) neden olur. Bu virüs birçok farklı form alır, ancak korunmasız cinsel ilişki yoluyla yaygın olarak dolaşır. Anal siğiller genellikle uzun süre görünmez hale gelebilir ve hasta enfekte olduklarını fark etmeyebilir. [2]

Anal Siğiller Nasıl Teşhis Edilir?

Anal siğiller ofisinde bir doktor tarafından teşhis edilir. Cinsel yolla bulaşan bir enfeksiyon olarak kabul edilen hpv'nin bir belirtisi olarak kabul edilir. Anal siğillerin genellikle asemptomatik olması nedeniyle ağrıya neden olmazlar. Bu nedenle anal siğillerin erken teşhis edilmesi gerekir. Anal siğiller yeterince erken tedavi edilmezse, genişleyebilir ve çoğalabilir, bu da hasta için daha kötü komplikasyonlara yol açar. Muayene genellikle rektuma yerleştirilen bir anoskop ile yapılır.[3]

Anal Siğiller Nasıl Tedavi Edilir?

Anal siğiller çeşitli şekillerde tedavi edilir. Bu tedavilerden bazıları şunlardır:

- Anal siğilleri kesmek
- Anal siğilleri yakmak
- Anal siğilleri dondurun
- Anal siğilleri gidermek için topikal ilaçlar[4]

Anal Siğiller için Doğal Tıbbi Seçenekler

Anal siğil problemini azaltmak için birkaç doğal ilaç vardır. Bu durumla ilişkili semptomlar varsa biraz rahatlık sağlayabilirler. Onlar:

- Lavanta Yağı-Topikal olarak kullanılan yağ, anal siğillerin bulunduğu bölgeyi yatıştırmaya yardımcı olabilir. Anal siğiller vücudun dış tarafında bulunuyorsa bu en etkili olacaktır.
- Elma Sirkesi-Bu kullanılabilecek başka bir topikal ilaçtır. Elma sirkesine batırılmış pamuk toplarının uygulanması, herhangi bir anal siğil semptomunu hafifletmeye yardımcı olabilir. Ayrıca anal siğilleri çevreleyen bakterilerin azalmasına da izin verebilir.
- Çay Ağacı Yağı-Bu yağ, lavantanın anal siğillerin tedavisine yardımcı olmak için kullanılacağı şekilde kullanılabilir. Çay ağacının yapısında

doğal bir kurutma bileşeni vardır, bu da anal siğilleri kurutabilir ve kendi başlarına gevşemelerine izin verebilir.

Sonuç

Birisi HPV enfeksiyonu ile enfekte olduğunda anal siğiller geliştirebilir. Bu durum tedavi edilebilir ve bir doktorun rehberliğinde yapılırsa yönetilebilir. Bir virüsün neden olduğu için ortadan kaldırılabilecek bir şey değildir. Anal siğillerin tedaviye rağmen geri gelebileceğini belirtmek gerekir. Bunu akılda tutarak, bir hasta doktorlarıyla bir tartışma yapana kadar yukarıda listelenen doğal seçeneklerden birini veya birkaçını kullanarak herhangi bir semptomdan kurtulma yaşayabilir. Anal siğiller değil birçok insanın düşündüğü bir durum ama bu yaygın bir durum. Doktor tarafından yönlendirilen terapi ve doğal ilaçların bir kombinasyonunu kullanmak durumu kontrol altında tutabilir.

Andropoz nedir?

Andropoz genellikle erkek menopozu olarak adlandırılır. Orta yaş vururken, genelde erkeklerde olur şey değil. Andropoz, kadınların yaşamda aynı orta yaş seviyesine ulaştıklarında yaşadıklarına benzer. Bazen semptomların diğer hastalıkları taklit edebileceğini belirtmek gerekir. [1]

Andropoza Ne Sebep Olur?

Andropozun temel nedeni, erkek vücudundaki belirli hormon seviyelerinde bir düşüştür. Zamanla azalan özel hormon testosterondur. Bunun erkek bedenlerinde önemli bir hormon olması nedeniyle, Andropoz, onu yaşayan erkeğe bağlı olarak çok sayıda farklı semptom gösterebilir.

Andropozun Belirtileri nelerdir?

Andropozun çeşitli semptomları olabilir. Kişiden kişiye değişme eğilimindedirler, ancak en yaygın olanlardan bazıları şunlardır:

- Depresyon
- Azaltılmış kas kütlesi
- Artan vücut yağı
- Yorgunluk
- Bazı hafıza Kaybı
- Erektil / Cinsel İşlev Bozukluğu [2]

Her erkeğin tüm bu semptomları yaşamayacağını belirtmek gerekir. Andropoz her erkeği farklı şekilde etkiler çünkü her erkekteki hormon seviyeleri farklıdır.

Andropoz Nasıl Teşhis Edilir?

Andropoz çeşitli şekillerde teşhis edilir. Her zaman nitelikli bir tıp uzmanı/doktoru tarafından teşhis edilir. Hastayı daha iyi anlamak ve Andropoz yaşıyorsa, doktor aşağıdakileri yapabilir:

- Fizik muayene yapın
- Bir erkeğin hangi semptomları yaşadığını sorun
- Mevcut olabilecek diğer koşulları ekarte etmek için ek testler yapın
- Vücuttaki testosteron seviyesini kontrol etmek için bazı kan testleri sipariş edin [3]

Andropoz Nasıl Tedavi Edilir?

Andropoz için tıbbi tedavi kişiden kişiye değişir. Doktor, hasta için deneyebileceği çeşitli farklı tedaviler vardır. Bunlardan bazıları şunları içerebilir:

- Hormon replasman tedavisi
- Diyet değişiklikleri
- Daha fazla egzersiz yapmak
- Antidepresanlar gibi diğer ilaçlar
- Hastanın yaşam kalitesini artırabilecek genel yaşam tarzı değişiklikleri [4]

Andropoz için Doğal Tıbbi Seçenekler

Andropozun yönetilmesine yardımcı olmak için doğal seçeneklerin listesi oldukça geniştir. Bu tedavilerin çoğu ağızdan alınabilir ve yerel bitkisel dükkanınızda bulunabilir. Bu seçenekler şunları içerir:

- Ginseng-Ağızdan alınan ginseng, Andropozlu erkeklerde depresyon belirtilerini yönetmeye yardımcı olabilir. Günde birkaç kez alınan bu bitkisel seçenek, Andropozla uğraşırken normal bir yaşam sürmeyi kolaylaştırabilir.
- Maca Kökü-Bu ağızdan alınabilen başka bir bitkidir. Hastaya daha fazla enerji verecek şekilde hareket ederek Andropoz hastalarına rahatlama sağlamaya yardımcı olabilir. Depresyon belirtisini hafifletmeye bile yardımcı olabilir.
- Ginkgo Biloba-Bir bitki olarak, ginkgo hafıza kaybıyla mücadeleye yardımcı olmak için bir Andropoz hastası tarafından alınabilir. Her erkek andropozla hafıza kaybı yaşamaz, ancak olur. Ginkgo, bu özel Andropoz sorununun üstesinden gelmeye yardımcı olabilir.

Sonuç

Andropoz, erkeklere özgü benzersiz bir durumdur. Menopozun kadın versiyonuna benzer ve aynı semptom ve tedavi seçeneklerinden bazılarına sahiptir. Bir erkek daha sonraki yaşamlarında Andropozdan şüphelendiğinde, nitelikli bir tıp uzmanı tarafından doğru şekilde teşhis edilmesi önemlidir. Tedaviler farklılık gösterir, ancak doktorlarıyla çalışmak başarılı bir tedavi ve iyi bir yaşam kalitesini korumak için önemlidir. Andropoz, bir erkeğin hayatında doğal bir ilerlemedir ve uygun şekilde ele alınmalıdır. Bitkisel takviyeler bazı semptomlara rahatlama sağlayabilir ve her şeyde olduğu gibi bir doktor gözetiminde yapılmalıdır.

Kansızlık nedir

Anemi, çok sayıda insanı etkileyen kanın bir durumudur. Bazen demir eksikliği olarak adlandırılır. Bunun nedeni, anemide, kanın vücutta uygun şekilde oksijenlenmesi için gerekli olan kanda yeterli demir bulunmamasıdır. [1]

Kansızlığa Ne Sebep Olur?

Anemi, çeşitli tıbbi ve yaşam tarzı sorunlarından kaynaklanabilir. Anemi bu farklı konularla bağlantılı olduğundan, hastanın kendisini teşhis etmeye ve tedavi etmeye çalışmasından ziyade bir doktorun anemiyi teşhis etmesi en iyisidir. Aneminin en yaygın nedenlerinden bazıları şunlardır:

- Kan kaybı
- Kötü beslenme
- Kırmızı kan hücreleri yapma yeteneği eksikliği
- Demiri emememe
- İç kanama [2]

Aneminin Belirtileri nelerdir?

Anemi belirtileri, etkilediği birey kadar çeşitlidir. Hamile kadın gibi bazı hastalar belirli anemi semptomları yaşayabilirken, diğer hastalar her zaman aynı semptomları yaşamayabilir. Bazı anemi belirtileri şunlardır:

- Yorgunluk
- Zayıflık
- Düzensiz kalp atışları
- Göğüs ağrısı
- Hafif başlılık
- Baş ağrısı
- Soğuk eller veya ayaklar

- **Cilt rengindeki değişiklikler (genellikle anemi ile soluk veya sarımsı renk tonları görülebilir)** [3]

Anemi Nasıl Teşhis Edilir?

Anemi en doğru şekilde bir doktor tarafından teşhis edilir. Hastada anemi şüphesini kontrol etmek veya doğrulamak için hastadan alınan bir kan testi kullanacaklardır. Bu genellikle kan sayımı veya tam kan hücresi sayımı olarak adlandırılan şeyle yapılır. Anemi tanısında hekim, üretilen kırmızı kan hücrelerinin yanı sıra üretilen hemoglobin miktarı ve hastanın vücudundaki kırmızı kan hücrelerinin miktarını ölçmeye yardımcı olan hematrokrit ile ilgili kan sayımını görmek ister. Sayımlar düşükse, hastanın anemisi olduğu kabul edilir. [4]

Anemi Nasıl Tedavi Edilir?

Aneminin en sık görülen şekli demir bazlı eksiklik anemisidir. Doktorlar genellikle bu tip anemiden muzdarip bir hastaya demir takviyesi almasını ve düşük yağlı kırmızı et, demir açısından zengin sebzeler veya diğer beslenme seçenekleri gibi daha fazla demir açısından zengin gıdalar içerecek şekilde diyetlerini değiştirmelerini söyler. Anemi tedavisi çeşitli bir süreçtir, ancak bu bir tıp uzmanının durumu tedavi etmesinin en yaygın yoludur. [5]

Anemi için Doğal Tıbbi Seçenekler

Anemiyi kontrol etmeye ve tedavi etmeye yardımcı olmak için bazı harika doğal seçenekler vardır. Birçoğu ağızdan alınabilir veya bir kişinin düzenli diyetinin bir parçası olarak yenebilir. Bunlar şunları içerir:

- **Yumurtalıklar**
- **Fasulyeler**
- **Mercimekler**
- **İncirliler**
- **Pancar**
- **Ashwagandha Kök Ekstresi-Ağızdan alınan bu ekstrakt, kanın demir seviyesini oluşturmasına veya korumasına yardımcı olabilir.**

Yukarıda listelenen gıdaların tümü, anemi ile ilişkili semptomların ve sorunların bir kısmını engellemeye yardımcı olabilecek diğer besinlerin yanı sıra demir kaynakları bakımından da zengindir. Kapsamlı bir tedavi planının bir parçası olarak kullanıldığında, bunların hepsi hasta için faydalı olabilir.

Sonuç

Anemi, teşhis edilmesi korkutucu bir durum gibi gelebilir. Hastalar genellikle anemi ve panik kelimesini duyarlar, bu nedenle herhangi bir tedavi planına başlamadan önce anemi için test edilmek en iyisidir. Anemi, diyet ve diğer yaşam tarzı

değişiklikleri ile nispeten basit bir şekilde yönetilebilir. Anemisi olan hastalar genellikle durumlarını yönetirken tam ve üretken bir yaşam sürerler.

Anjina (Göğüs Ağrısı) Nedir?

Kalp hastasıysanız, kalple ilgili belirli bir tıbbi durumu tanımlamak için kullanılan anjina terimini duymuş olabilirsiniz. Kalp, insan vücudundaki en büyük kastır. Anjina, koroner kalp hastalığı nedeniyle göğüs ağrısı veya göğüs rahatsızlığını tanımlamak için kullanılan tıbbi terimdir. [1]

Anjinaya Ne Sebep Olur?

Anjina çoğu durumda koroner kalp hastalığından kaynaklanır (kısaca KKH). Yani, çoğu zaman bir hasta anjina ile karşılaştığında, bunun nedeni anjinanın kalbi içeren önceden var olan bir durumla bağlantılı olmasıdır. Bu durum en sık kkh'dir. [2]

Anjin Belirtileri nelerdir?

Anjina, bazen diğer hastalıkları veya koşulları taklit eden semptomların bir listesiyle ortaya çıkabilir. Bu belirtilerden herhangi birini uzun süre yaşarsanız doktora danışmanız önemlidir. Bu semptomların birçoğu daha önce veya birbirleriyle kombinasyon halinde yaşanmışsa, bir doktor anjinadan da şüphelenebilir. Anjinaya işaret edebilirler. Bu belirtiler şunları içerir:

- Göğüs ağrısı
- Kol ağrısı, boyun, çene ya da göğüs
- Bulantı
- Yorgunluk
- Nefes darlığı / nefes darlığı
- Egzersizle birlikte olmayan terleme
- Egzersiz veya diğer tıbbi durumların eşlik etmediği baş dönmesi [3]

Anjin nasıl Teşhis edilir?

Anjina semptomlarının kalp krizine veya önceden var olan başka bir duruma çok benzemesi nedeniyle, doğru teşhis için mümkün olan en kısa sürede bir doktor tarafından görülmesi en iyisidir. Bir doktor genellikle tıbbi geçmişinizi gözden geçirerek tanıya başlar. Bu, kalp krizi veya başka bir kardiyovasküler durumu dışlamak veya geçmişte anjina öyküsü olup olmadığını gözden geçirmek için yapılır. Bu noktadan sonra doktor fizik muayene yapacak, belirtileriniz hakkında size bazı sorular soracak ve potansiyel olarak aşağıdakiler gibi bir dizi başka test sipariş edecektir:

- Stres testleri
- Göğüs Röntgeni

- EKG [4]

Anjina Nasıl Tedavi Edilir?

Anjina çeşitli şekillerde tedavi edilebilir. Bazı yollar, hafif egzersiz yoluyla kalp kası oluşturmayı içerirken, birçok doktor anjinayı kontrol altında tutmak için ilaçlar reçete edecektir. Hastalık en sık birkaç ilacın bir kombinasyonu ile tedavi edilirken, bazı doktorlar hastanın anjinasının stabil olduğu düşünülürse akupunktur gibi doğal tedavileri içeren bir yaklaşımı da benimser. Anjina yeterince problemli ise, hastalığın rahatsızlığını gidermek için hastaya küçük bir makine verilebilir. [5]

Anjina için Doğal Tıbbi Seçenekler

Anjina semptomlarını hafifletmeye yardımcı olmak için birkaç doğal seçenek vardır. Göre eğer bunların kullanımı yararlanabilir onlar hasta hissediyorum eğer bir doktor ile kullanılabilirler. Bu seçeneklerin hemen hepsi sözlü olarak kullanılabilir. Bunlar şunları içerir:

- Acı Biber-Ağız yoluyla kullanıldığında, bu bitki ile ilişkili sıcaklığın potansiyel olarak kan damarlarını genişlettiği ve böylece anjina hastalarında göğüs ağrısı semptomunu azalttığı görülmüştür.
- Zerdeçal-Bu bitki biberin kullanıldığı gibi kullanılabilir. Muhakeme çünkü sadece kan damarları açık tutmak biberi gibidir. Anjinası olan bir kişide göğüsteki ağrıyı azaltabilir.
- Sarımsak-Sarımsağın birçok potansiyel tıbbi faydası vardır. Angina bir istisna değildir. Sarımsağın kardiyovasküler sistem için potansiyel olarak büyük yararları olduğu gösterilmiştir, bu da anjin tedavisinde yararlı olabileceğini düşündürmektedir.

Bu, anjin tedavisi için potansiyel seçeneklerin kısa bir listesidir. Geniş değildir, ancak hastalar için yararlı olduğuna inanılmaktadır. Her şeyde olduğu gibi, bir doktor her zaman tedaviyi denetlemelidir.

Sonuç

Anjina, diğer problemleri taklit edebilen kardiyovasküler bir hastalıktır. Bu nedenle hastanın doğru anjina teşhisi için hemen bir doktora görünmesi gerekir. Bir doktor tarafından onaylanan bir tedavi planını takip etmek ve yukarıda listelenen doğal seçenekleri potansiyel olarak eklemek anjina semptomlarından rahatlama sağlayabilir. Hastalık yönetilebilir ve hasta olduğunda uzun ve normal bir yaşam sürdürebilir.

Açısal Keilitis Nedir?

Açısal Keilitis bakteriyel veya fungal bir enfeksiyondur. Genellikle ağzın bir tarafında görülür, ancak ağzın her iki tarafında da olabilir. Açısal Keilitis ile ilişkili bakteriler insan vücudunda doğal olarak oluşur, ancak bağışıklık sistemi işlevselliği ve diğer faktörlerin eksikliği nedeniyle hasta içinde aşırı büyüyebilir. Açısal Keilitis teşhisine yol açan şey budur. [1]

Açısal Keilitise Ne Sebep Olur?

Açısal Keilitise neden olabilecek çeşitli problemler vardır. Bununla birlikte, bu nedenlerin tümü mevcut olmayabilir; her neden başkalarına yol açabilir. Açısal Keilitin bazı nedenleri şunlardır:

- Üst Dudak çıkıntısı
- Kontakt dermatite yol açan tükürük top sürme
- Çok çatlamış dudaklar
- Önceden var olan bakteriyel veya viral enfeksiyonlar
- Beslenme yetersizlikleri
- Anemi
- Çölyak hastalığı veya anoreksi nedeniyle yetersiz beslenme

Açısal Keilitin Belirtileri nelerdir?

Açısal Keilitis geniş bir semptom yelpazesine sahiptir. Nedenleri ile, her hastada tüm belirtiler olacak. Açısal Keilitis zaman zaman diğer bakteriyel problemlere benzeyebilir. Temel belirtiler şunlardır:

- Çatlamış Dudaklar
- Çatlamış dudaklar
- Dudak ağrısı
- Dudak hassasiyeti
- Dudak ülseri
- Çatlamış dudaklar

Açısal Keilitin bu semptomları her şeyi kapsamaz ve hastadan hastaya değişir. Doktor, Açısal Keilitis tanısı koymaya çalışırken tüm semptomları dikkate alacaktır.

Açısal Keilitis Nasıl Teşhis Edilir?

Açısal Keilitin doğru teşhisini almak için bir doktor sıklıkla etkilenen bölgenin muayenesini yapar. Bu aynı zamanda bölgeyi temizlemeyi, tam bir tıbbi öykü almayı ve Açısal Keilitin gelişimine katkıda bulunabilecek başka faktörlerin olup olmadığını değerlendirmeyi de içerebilir.

Açısal Keilitis Nasıl Tedavi Edilir?

Açısal Keilitis sayısız basit ama ucuz yolla tedavi edilebilir. Bazıları reçetesiz satın alınabilirken, diğerleri reçete gerektirir. Açısal Keilitis için bazı tedaviler şunlardır:

- Dudak kremi
- Topikal antibiyotikler
- Besin takviyeleri
- Mantar önleyici ilaçlar
- Dolgu enjeksiyonları veya implantlar [3]

Açısal Keilitis için Doğal Tıbbi Seçenekler

Düzenli tıbbi seçeneklere ek olarak, Açısal Keilitis doğal ve bütünsel seçenekler kullanılarak da tedavi edilebilir. Bu seçeneklerin çoğu maksimum etki için ağızdan alınabilir veya hatta yenebilir. Açısal Keilitis için doğal seçeneklerden bazıları şunlardır:

- Manuka Balı-Topikal olarak uygulanan bu ilaç harika olabilir çünkü balın Açısal Keilitis tedavisinde doğal olarak oluşan bazı harika antibiyotik özellikleri vardır.
- Aloe Vera-Bu topikal olarak uygulanabilen başka bir Açısal Keilitis ilacıdır. Aloe çatlamış veya tahriş olmuş ciltler için çok yatıştırıcı olabilir, bu nedenle bu ilaç genellikle iyileşme sürecine yardımcı olmak için kullanılır.
- Yoğurtyiyen yoğurt Açısal Keilitis için çok etkili olabilir. Yoğurttaki farklı iyi bakteri türleri nedeniyle, Açısal Keilitis ile ilişkili “kötü " bakterileri önlemeye yardımcı olabilir.
- Hindistan cevizi Yağı-Hindistan cevizi yağı faydalarının uzun listesine Açısal Keilitis için çare ekleyin. Daha önce bahsedilen bala benzer şekilde, hindistancevizi yağı, Açısal Keilitis nöbeti sırasında dudakların ve etkilenen bölgenin yatıştırılmasına yardımcı olmak için topikal olarak kullanılabilir. Sadece biraz eritin ve gerektiği gibi uygulayın.

Sonuç

Açısal Keilitis oldukça yaygın bir durumdur. Bunu herkes hayatı boyunca yaşayabilir. Açısal Keilitin bulaşıcı bir durum olmadığına dikkat etmek önemlidir, bu nedenle soğuk yaralar gibi bir kişiden diğerine geçemez. [4] Açısal Keilitis çirkin olabilir ancak uygun şekilde tedavi edilebilir; Bu tedavi ile yönetilebilir ve hatta iyileştirilebilir.

Uygulamada Yapılırsa ne olur?

Anoreksiya Nervoza genellikle sadece Anoreksiya olarak adlandırılır. Kilo almanın irrasyonel bir korkusudur ve tıp uzmanları tarafından her durumda yeme bozukluğu olarak sınıflandırılır. Anoreksiya nervoza, tespit edilmesi zor olabilen karmaşık bir durumdur. Anoreksiya nervozanın birçok farklı nedeni, semptomu ve tedavi seçeneği olabilir. [1]

Anoreksiya Nervozaya Ne Sebep Olur?

Anoreksiya Nervozanın nedenleri, hastalığa yakalanan insanlar kadar çeşitlidir. Her hasta farklıdır, bu nedenle Anoreksiya Nervozanın tetikleyicileri veya nedenleri de farklı olacaktır. Birçok hastada birkaç yaygın neden vardır. Bunlar şunları içerir:

- Sosyal baskılar-Zayıf ve çekici olmak için genellikle toplumsal bir baskı vardır. Anoreksiya nervozalı birçok hasta, zayıf olduklarında toplum tarafından daha fazla kabul gördüklerini ve bu nedenle hastalığı geliştirdiklerini belirtmektedir.
- Kültürel baskılar-Bazı kültürlerin anoreksiya nervoza gelişiminde rol oynayan güzellik ve çekicilik standartları vardır. Hastanın ait olduğu kültür, vücudunda bir miktar ağırlığı olan birine nazik görünmeyebilir. Bazen kültür, hastaya evlilik amaçları için belirli bir yol izlemesi için baskı yapar.
- Bir şekilde stres ile başa çıkmak -Bu belirli bir neden çocuklarımıza yardımcı olup ortak olan gençler kim var bozukluk. Sosyal, ekonomik ve skolastik baskıların stresi, yaşamlarının kontrolünün kaybedildiği hissine yol açabilir. Bu durumda, anoreksiya nervoza, açık fiziksel zarara neden olmadan hayatlarındaki bir şeyi kontrol etmenin bir yolu olarak görülür. Sorun şu ki, sonunda fiziksel zarara neden oluyor.
- Genetik -Genetik olabilir ayrıca oyun bir parçası olarak çocuklarımıza yardımcı olmak. Bazı tıp çevrelerinde, bir ebeveyn anoreksiya nervoza ile savaştıysa, çocuğun da hastalığı geliştirebileceği düşünülmektedir. Yaygın olarak zihinsel bir bozukluk olarak düşünülmese de, anoreksiya nervozada tanı sürecinde dikkate alınacak zihinsel bir bileşen vardır.[2]

Anoreksiya Nervoza Belirtileri nelerdir?

Anoreksiya Nervoza çeşitli belirti ve semptomlarla ortaya çıkabilir. Yine, bunlar hastaya göre değişecektir, ancak çoğu hastada anoreksiya nervoza şüphesi olduğunda ortaya çıkan bazı yaygın iplikler vardır. Onlar:

- Zayıf olmasına rağmen obsesif diyet
- Yemek ritüelleri
- Yemek hakkında yalan söylemek ya da yemek yiyormuş gibi yapmak

- Görünüşleri hakkında aşırı eleştirel
- Hasta çok zayıf olduklarını kabul etmeye istekli değildir
- Yedikten sonra temizlik
- Aşırı diyet hapı veya müshil kullanımı
- Aşırı derecede egzersiz yapmak [3]

Anoreksiya Nervoza Nasıl Teşhis Edilir?

Anoreksiya nervozayı teşhis etmenin en iyi yolu nitelikli bir tıbbi veya psikolojik doktordur. Tanı, hastanın birinci basamak hekimi ile başlayabilir ve anoreksiya nervoza şüphesi varsa, bir psikologla konsültasyon önerilebilir. Oradan, bir psikolog genellikle hastanın hayatı, yeme alışkanlıkları ve diğer ilgili bilgiler hakkında bazı sorular soracaktır. Bunu yaptıktan sonra, genellikle hem psikolog hem de birincil doktor tarafından bir tanıya ulaşılır. [4]

Çocuklarımıza yardımcı Nasıl Tedavi Edilir?

Anoreksiya nervoza genellikle davranış terapisi ve danışmanlık ile tedavi edilir. Anoreksiya nervozalı bir hastadan ayrıca tedavi amacıyla bir günlük veya günlük tutması istenebilir. Bu, psikologun tedaviye yaklaşımına bağlıdır. [4]

Anoreksiya Nervoza için Doğal Tıbbi Seçenekler

Anoreksiya nervoza zor bir durumdur, ancak tedavi edilebilir. Hastanın bozuklukla başa çıkmasına ve semptomlardan bir miktar rahatlama elde etmesine yardımcı olacak çok çeşitli doğal seçenekler de vardır. Bazı doğal seçeneklerin bir rutine dahil edilmesi çok kolaydır ve şunları içerir:

- **Zencefil**-Zencefil anoreksiya nervoza için mükemmel bir seçenektir. Yenirse, genellikle yemek yememeye eşlik eden mide bulantısını engellemeye yardımcı olabilir. Biraz taze zencefil mideyi sakinleştirebilir ve rahatlama sağlayabilir
- **Balık Yağı**-Anoreksiya nervoza için bu seçenek basittir. Hasta hapı günde en az bir kez ağızdan alırsa, normalde normal yiyeceklerden alacağı bazı besinleri verebilir. Tedavi sırasında hastaya hastalıkla mücadelede ekstra yardım sağlamak da yararlı olabilir
- **Buğday Çimi**-Anoreksiya nervoza, hastanın yemek istememesi ile karakterizedir. Buğday çimi, bazı besinleri almak için harika bir alternatif olabilir, çünkü hasta onu işleyebilir, sıvı ekleyebilir ve bir smoothie gibi içebilir. Hasta yemek yiyormuş gibi hissetmeyebilir ve bu nedenle onlara bir miktar kontrol sağlar

Sonuç

Anoreksiya nervoza yaygın bir yeme bozukluğudur. Yılda milyonlarca insanı ve çeşitli derecelerde etkilemektedir. Anoreksiya nervozanın başarılı tedavisi ve tedavisinin anahtarları erken teşhis, tanı ve tedavidir. Hasta ayrıca anoreksiya

nervozalarını yönetmeye yardımcı olmak için yukarıdaki doğal seçenekleri de içerebilir. Zamanla ve tedavi ile anoreksiya nervoza aşılabilir ve hasta iyileşme yoluna başlayabilir.

Antisosyal Kişilik Bozukluğu Nedir?

Antisosyal Kişilik Bozukluğu, birinin düşünme biçimlerinin, gerçeklik algılarının ve çoğu zaman doğru ve yanlışın büyük ölçüde çarpıtıldığı zihinsel bir bozukluktur. Antisosyal Kişilik Bozukluğu olan bir hasta antagonistik veya manipülatif olma eğilimindedir. Aynı zamanda çok sert ve soğuk olabilirler, ancak süreçte birinin duygularını incitirlerse herhangi bir duygu veya pişmanlık göstermezler. [1]

Antisosyal Kişilik Bozukluğuna Ne Sebep Olur?

Antisosyal kişilik bozukluğunun nedenleri konusunda çeşitli teoriler vardır. Bazı tıp uzmanları genetik olduğuna inanırken, diğerleri hastalığa katkıda bulunabilecek başka sorunlar olduğunu düşünüyor. Antisosyal Kişilik Bozukluğunun diğer potansiyel nedenleri şunlardır:

- Sinir sistemi anormallikleri
- Hamilelik sırasında sigara içmek
- Anormal beyin fonksiyonu
- Beyindeki bazı kimyasalların fazlalığı
- Fiziksel çevre
- Sosyal çevre [2]

Antisosyal Kişilik Bozukluğunun Belirtileri nelerdir?

Antisosyal Kişilik Bozukluğu birçok semptomla kendini gösterebilir. Her hasta aşağıda listelenen tüm semptomları göstermezken, büyük olasılıkla bazılarını sergileyecektir. Antisosyal kişilik bozukluğu olan birçok kişi aşağıdaki belirtileri gösterebilir:

- Alışılmış Yalan
- Döküntü bir şekilde hareket etmek
- Aşırı kızgın veya saldırgan olmak
- Yasaları çiğnemek
- Bunu yapmak için herhangi bir pişmanlık göstermeden birine zarar vermek
- Uyuşturucu veya alkol kötüye kullanımı
- İş veya diğer yükümlülükleri yerine getirememe

- Kendilerine veya başkalarına karşı empati eksikliği [3]

Antisosyal Kişilik Bozukluğu Nasıl Teşhis Edilir?

Antisosyal Kişilik Bozukluğu kalifiye bir doktor tarafından teşhis edilir. Doktor genellikle hastanın psikolojik değerlendirmesini yapar ve semptom paternine bakar. Ayrıca semptomların ne kadar sürdüğüne de bakacaklar. Antisosyal kişilik bozukluğunu teşhis etmenin belirleyici yolu, duygusal ve davranışsal sorunların çocukluk döneminde ortaya çıktığını göstermektir. Yani tanının antisosyal kişilik bozukluğu olması için o dönemde var olmaları gerekir. [4]

Antisosyal Kişilik Bozukluğu Nasıl Tedavi Edilir?

Antisosyal Kişilik Bozukluğu çeşitli şekillerde tedavi edilebilir. Zor olabilir, ancak terapi ve diğer müdahale tipi adımların bir kombinasyonu atılacaktır. Antisosyal kişilik bozukluğu olan çoğu insan, genellikle mahkemeler gibi müdahale eden bir yasal organ tarafından bu tür bir tedaviyi almaları emredilinceye kadar tedaviyi reddedecektir. Hastalığı olan kişinin ailesinin ve arkadaşlarının hastayı tedavi etmede rol oynaması da önemlidir.[5]

Antisosyal Kişilik Bozukluğu için Doğal Tıbbi Seçenekler

Terapiye ve antisosyal kişilik bozukluğunu yönetmenin geleneksel yollarına ek olarak, bozukluğu olan bir kişinin başa çıkmasına yardımcı olmak için birçok doğal seçenek vardır. Liste çok geniş değil, ancak seçenekler var. En kolay seçeneklerden bazıları şunlardır:

- Ginseng-Ağızdan alındığında, depresyona yardımcı olduğu düşünülen harika bir bitkidir. Antisosyal kişilik bozukluğu olanlar depresyondan muzdarip olabilir, bu nedenle ginseng dengeyi korumak için mükemmel bir seçenek olabilir.
- Balık Yağı-Bu ek, omega yağ asitleri nedeniyle yararlı olabilir. Bu yağ asitlerinin yaşamın erken dönemlerinde beyin gelişimi için gerekli olduğu, ancak daha sonra yaşamda da yararlı olduğu düşünülmektedir. Bu amaçla, bir balık yağı kapsülü almak, antisosyal kişilik bozukluğu olan bir kişinin bilişsel olarak daha bilinçli hissetmesine yardımcı olabilir.
- Papatya-Bu bitki çay olarak kullanılabilecek bir bitkidir. Zihin ve beden üzerindeki sakinleştirici etkileri nedeniyle, antisosyal kişilik bozukluğu olan bir kişi, bu şekilde kullanıldığında bu bitkinin bilindiği rahat durumdan yararlanabilir.

Sonuç

Antisosyal kişilik bozukluğu yönetilebilir bir durumdur. Önemli olan erken tanı koymak ve tedaviye erişebilmektir. Antisosyal kişilik bozukluğu olan kişiler normal ve sağlıklı bir yaşam sürdürebilirler, ancak semptomları yaşamlarını aştığında normal şekilde işlev görmeleri zorlaşabilir. Erken tanı, tedavi ve doğal ilaçların bir kombinasyonunun kullanılması, kişinin antisosyal kişilik bozukluğundan kurtulmasına yardımcı olabilir.

Anksiyete (Anksiyete Bozukluğu) Nedir?

Yaygın Anksiyete Bozukluğu, genellikle ortadan kalkmayan ezici stres ile karakterize bir durumdur. Genellikle çeşitli semptomlar ve nedenlerle karakterizedir. Aynı zamanda zihinsel bir bozukluk olarak kategorize edilir. Yaygın Anksiyete Bozukluğu, birçok hastanın hastalığın değişen etkilerini yaşadığı ve düzenli bir yaşam sürmeyi son derece zorlaştırabilen kronik bir durumdur.[1]

Yaygın Anksiyete Bozukluğuna Ne Sebep Olur?

Yaygın Anksiyete Bozukluğunun birçok nedeni olabilir. Yaygın Anksiyete Bozukluğunun hastanın suçu olmadığını belirtmek önemlidir. Yaygın Anksiyete Bozukluğunun en yaygın nedenlerinden bazılarının şunlar olduğu düşünülmektedir:

- Stres
- Beyin değişiklikleri
- Çevre koşulları
- Bir veya her iki ebeveynden aktarılan potansiyel genetik [2]

Yaygın Anksiyete Bozukluğunun Belirtileri nelerdir?

Yaygın Anksiyete Bozukluğunun belirtileri diğer ruhsal bozukluklar kadar çeşitlidir. Sorun, hastadan hastaya da farklılık göstermeleridir. Yaygın Anksiyete Bozukluğu söz konusu olduğunda spektrumda oldukça yaygın olan bazı belirtiler vardır. En sık görülen belirtileri:

- Huzursuzluk
- Kolayca yorgun hissetmek
- Sinirlilik
- Kas gerginliği
- Uyku problemleri
- Endişe verici düşünceleri kontrol edememe [3]

Yaygın Anksiyete Bozukluğu Nasıl Teşhis Edilir?

Herhangi bir bozuklukta olduğu gibi, Yaygın Anksiyete Bozukluğu, nitelikli bir doktor tarafından bir dizi psikolojik testle teşhis edilir. Doktor ayrıca hastanın durumuna katkıda bulunabilecek madde bağımlılığı sorunları olmadığından emin olmak için bir görüşme yapabilir. Yaygın Anksiyete Bozukluğu tanısını belirlemek için kan testleri ve diğer tanı testlerini de alabilirler.[4]

Yaygın Anksiyete Bozukluğu Nasıl Tedavi Edilir?

Yaygın Anksiyete Bozukluğunu tedavi etmenin iki ana yolu psikolojik terapi ve ilaç tedavisidir. Birçok doktor bu tedavilerin bir kombinasyonunu kullanacaktır.[5] Hekim istekliyse, hastanın Yaygın Anksiyete Bozukluğunun tedavisine yardımcı olmak için doğal tıbbi seçenekleri de kullanabilir.

Yaygın Anksiyete Bozukluğu için Doğal Tıbbi Seçenekler

Yaygın Anksiyete Bozukluğunu tedavi etmek için farklı tedaviler olsa da, bazı hastalar ve doktorlar bozukluğu tedavi etmek için bitkilerden ve bitkilerden elde edilen doğal seçenekleri kullanmayı seçebilirler. Hasta Yaygın Anksiyete Bozukluğunu tedavi etmek için bunları kullanmayı seçerse birkaç harika seçenek vardır. Onlar:

- B/B12 vitamini-Ağızdan alındığında B/B12 vitamini beyninde çalışabileceği ve kaygıyı azaltabileceği için yararlı olabilir. Başlamak için günde bir kez alınır ve daha sonra günde birkaç kez hareket etmek hastaya rahatlama sağlayabilir.
- St John's Wart-Bu, Yaygın Anksiyete Bozukluğu için başka bir bitkisel ilaçtır, çünkü bir hastanın yaşayabileceği potansiyel depresyonun azaltılmasına da yardımcı olabilir. B vitamininde olduğu gibi, hastanın Yaygın Anksiyete Bozukluğunu yönetmesine yardımcı olmak için günde birkaç kez ağızdan alınabilir.
- Kediotu-Kediotu, yatmadan hemen önce ağızdan alınabilen bir bitkidir. Yaygın Anksiyete Bozukluğunun huzursuzluğunun bir kısmını hafifletmeye yardımcı olabilecek yatıştırıcı bir kaliteye sahiptir. Genellikle bir kapsül içinde veya bazı çaylarda saf bir yağ formunda alınan bu özel çareyi kullanmak için tercih edilen yollardır.
- Portakallar - Bazı meyveler Yaygın Anksiyete Bozukluğuna yardımcı olabilir. Portakal gibi meyvelerdeki bazı vitaminlerin (yani C vitamini) beyne bozukluğu yönetmede biraz daha yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

Sonuç

Yaygın Anksiyete Bozukluğu hasta için çok utanç verici ve sinir bozucu olabilir. Genellikle neler olup bittiğini anlamıyorlar ve bedenleri ve zihinleri üzerindeki etkilerine karşı mücadele ederken umutsuz hissedebilirler. Hastanın Yaygın Anksiyete Bozukluğunun kendi suçu olmadığını bilmesi önemlidir, ancak şüpheleniliyorsa doğru tanı ve tedaviyi araması gerekir. Hekim tarafından yönlendirilen terapi ve doğal ilaçların bir kombinasyonunu kullanarak, Yaygın Anksiyete Bozukluğu olan bir kişi uzun ve üretken bir yaşam sürdürebilir.

Aritmi Nedir?

Aritmi, düzensiz kalp atışı anlamına gelen tıbbi terimdir. Farklı insanlarda farklı kalp düzensizlikleri meydana gelir. Bazı insanlar altta yatan bir kalp rahatsızlığının neden olduğu ciddi aritmilere sahip olabilirken, diğer insanlar aritmilerini fark etmeyebilir çünkü ince kalır.1

Aritmi, kalbin çok hızlı veya çok yavaş attığı anlamına gelir. Aritmi iki geniş kategoriye ayrılır:

1. Bradikardi-Yavaş kalp atış hızı daha az dakikada 60 vuruştan fazla.
2. Taşikardi-Dakikada 100 atımdan daha hızlı bir kalp atış hızı.

Çoğu aritmi vakası zararsız olsa da, bazıları ciddi olabilir. Kalp çok yavaş kan pompalıyorsa, organlar kan tedarik eksikliğinden zarar görebilir. Aritmi olan kişiler kalp atış hızlarını izleyebilir ve kalp atış hızını düzenlemek için etkili doğal ilaçlar alabilirler.[2]

. Aritmiye Ne Sebep Olur?

Aritmiler, altta yatan bir faktör kalbin elektrik sinyallerine müdahale ettiğinde ortaya çıkar. Kalp, bir blok veya gecikme nedeniyle elektrik sinyallerini kontrol edemediğinde, kalbin pompalama işlevini hızlandırmasına veya yavaşlatmasına neden olur.[2,3]

Bir kalbin elektrik sinyalleri çeşitli faktörlerden dolayı bozulabilir. Sigara, alkol, uyuşturucu, kafein ve bazı ilaçlar gibi yaşam tarzı faktörlerinin tümü kalbi etkileyebilir ve bir aritmi devlet.[2,3]

Şiddetli stres, duygusal sıkıntı, şok ve öfke, vücudu parasempatik bir duruma (akut stres tepkisi) sokarak kan basıncının yükselmesine ve kalp

atış hızının dakikada 100 atımın üzerine çıkmasına neden oldu.[2,3]

Aritminin diğer olası nedenleri aşağıdaki koşulları içerir:

- Kalp krizi
- (Hipertansiyon)yüksek tansiyon
- Koroner arter hastalığı
- Kalp yetmezliği
- Tiroid hastalıkları
- Romatizmal kalp hastalığı
- Konjenital kalp hastalıkları

Aritmi Belirtileri

Aritmi belirtileri bazı insanlar için fark edilmeyebilir. Bununla birlikte, bazı insanlar aşağıdaki aritmi semptomlarını yaşayabilir:[3]

- Kalp çırpınıyor
- Göğüs ağrısı
- Yarış veya yavaşlayan kalp atış hızı
- Nefes darlığı
- Baş dönmesi veya baş dönmesi
- Bayılma
- Terleme

Aritmi için Doğal İlaçlar ve Otlar

Kalp atış hızınızı doğal olarak düzenlemek için aşağıdaki aritmi doğal ilaçlarını deneyin:

- Stephania-Kan basıncını düzenlemeye yardımcı olan, hızlı kalp atış hızlarını yavaşlatmaya yardımcı olan doğal bir bitki.
- Yüksükotu-Yüksükotu, düzensiz kalp atışı da dahil olmak üzere çeşitli kalp rahatsızlıkları için geleneksel bir ilaç olarak kullanılır.
- Ashoka Kabuğu-Ashoka kabuğu, kalp düzensizliklerinin tedavisine yardımcı olmak için kalp toniği olarak kullanılır.
- Sophora Kökü-Aritmi tedavisinde kullanılan geleneksel bir Çin bitkisel ilacı.

- **Ubikinon-Araştırmalar, ubikinonun (koenzim Q10) kalp yetmezliğini düzeltmeye ve aritmi gibi semptomlarını tedavi etmeye yardımcı olabileceğini göstermiştir**

Artrit nedir?

Artrit hem akut hem de kronik inflamatuar bir durum olabilir. Artrit ile ilişkili inflamasyon hastanın eklemlerini etkiler. Eklemlerde ağrı ile karakterizedir ve genellikle hasta için zayıflatıcı olabilir.[1] Artrit çeşitli semptomlarla karakterizedir ve nedenleri çeşitlidir. Tanı ve tedavi aynı zamanda artritli herkesin uzun ve mutlu bir yaşam sürmesi için önemli bir bileşendir.

Artrite Ne Sebep Olur?

Artritin iki ana varyasyonu vardır. Osteoartrit, vücudun eklemleri ve kıkırdaklarındaki normal aşınma ve yıpranmanın neden olduğu en yaygın tiptir. İkinci artrit formuna romatoid artrit denir. Bu, aslında her eklemde bulunan kıkırdağa saldıran bağışıklık sistemi ile karakterizedir. Her iki artrit tipiyle ilişkili risk faktörleri vardır. Bazı nedenler veya risk faktörleri şunlardır:

- **Yaş**
- **Cinsiyet**
- **Obezite**
- **Aile öyküsü**
- **Eklemin önceki yaralanması[2]**

Artritin Belirtileri nelerdir?

Bir kişinin sahip olduğu artrit tipine bağlı olarak semptomları değişecektir. Osteoartritten muzdarip biri için semptomlar hem eklem ağrısını hem de ilerleyici sertlik olarak adlandırılan şeyi içerir. Romatoid artrit söz konusu olduğunda semptomlar şunları içerebilir:

- **İltihap**
- **Ekstremitelerde sertlik**
- **Şişme[3]**

Artrit Nasıl Teşhis Edilir?

Artriti teşhis etmek bazen zor bir süreçtir. Birkaç farklı teşhis prosedürü gerektirir. Bunlardan bazıları şunlardır:

- **Tıbbi ve Aile Öyküsü-Doktor sigara içip içmediğinizi veya ailede artrit öyküsü olup olmadığını sorabilir.**
- **Görüntüleme testleri-Artriti teşhis etmek için MRI veya Cat taraması kullanmak birçok doktorun kullanmayı tercih ettiği bir şeydir. Enflamasyonu ve artritle ilişkili diğer sorunları görmelerini sağlar.**
- **Fizik muayeneler-Artriti teşhis etmek için basit bir fizik muayene de kullanılabilir. Diğer testler yapılmadan önce temel tanı almak yararlı olabilir.[4]**

Artrit Nasıl Tedavi Edilir?

Artrit tedavisi değişebilir. Birçok hasta doktorlarının rehberliğinde kombinasyon tedavisi kullanmayı sever. Artriti tedavi etmenin bazı yolları şunlardır:

- **İlaçsızlar**
- **Fizyoterapi**
- **Kilo kaybı**
- **Cebireler**
- **Ameliyat[5]**

Artrit için Doğal Tıbbi Seçenekler

- **Kuru üzüm-Kuru üzüm yemek artriti uzak tutmanın güzel bir yolu olabilir. Kuru üzümlerde iltihaplanmaya yardımcı olabilecek bazı bileşikler olabilir.**
- **Bal ve Tarçın -Bal ve cinnamons büyük anti-enflamatuar özellikleri olmak harika bu acı ile artrit. Sadece bir çorba kaşığı balın içine çeyrek çay kaşığı tarçın koyun ve yutun.**
- **Limon-Günde bir kez bir çorba kaşığı limon almak artrit semptomlarını hafifletmeye yardımcı olabilir. Limondaki asit ayrıca hastanın eklemlerini potansiyel olarak yağlayabilir.**
- **Her şeyi İyileştirin-Bu özel bitki çay olarak kullanılabilir. Otu 8 ons suya batırın ve günde birkaç kez içirin. Bu, artritin ağrısını ve sertliğini azaltmaya yardımcı olabilecek başka bir bitkisel seçenektir.**

Sonuç

Artrit, birçok hasta için yönetilebilen bir durumdur. Önemli olan, doğru tanı almak için birinci basamak doktorunu veya artritik doktoru ziyaret etmektir. Artrit doğru teşhis edildiğinde, tedavi hemen başlayabilir. Artrit en baştan yönetilirse, hasta birçok durumda uzun bir yaşam sürdürebilir.

Asperger Sendromu Nedir?

Asperger sendromu, genellikle önemli gecikmelerle karakterize gelişimsel bir hastalıktır. Sosyal ve kişilerarası beceriler gibi birçok insanın sahip olduğu temel beceriler, asperger sendromlu birinden eksik görünüyor. Son zamanlarda farklı psikolojik sorunları yöneten ve aynı zamanda hafif bir otizm şekli olduğu düşünülen kılavuza eklenmiştir. [1]

Asperger Sendromuna Ne Sebep Olur?

Asperger sendromunun açık bir nedeni yoktur. Teoriler, beyin gelişimi sorunlarından bozukluğun genetik nedenlerine kadar uzanır. Aspberger sendromunu etkileyebilecek bazı çevresel faktörler şunları içerebilir:

- Hamilelik sırasında sorunlar
- Toksinlere maruz kalma
- Olası doğum öncesi enfeksiyonlar[2]

Asperger Sendromunun Belirtileri nelerdir?

Aspberger sendromunun belirtileri kişiden kişiye değişebilir. Aspberger sendromu olanlarda sık görülen birçok semptom vardır. Bunlar şunları içerir:

- Göz teması veya yüz ifadeleri gibi sözel olmayan iletişimde önemli gecikme
- Uygun yaş grubuyla arkadaşlık kurmada zorluk
- Belirli bir duruma uygun olduğunda duygusal tepkiler gösterememe (yani: kahkaha veya üzüntü)
- Tekrarlayan davranış kalıpları; bazen OKB gibi görünüyor
- Belirli rutinleri ve kuralları takip etme ihtiyacı. Aspberger sendromlu insanlar, kendilerine yapı sağladığı için rutinden sapmaktan hoşlanmazlar.[3]

Asperger Sendromu Nasıl Teşhis Edilir?

Aspberger sendromunu teşhis etmenin en iyi yolu çocuk üzerinde tam bir değerlendirme yapmaktır. Yapılan testler genellikle psikolojik niteliktedir ve gelişim öyküsü ve çocukla ilgili genel gözlemleri içerebilir. Uygun tedavi için erken teşhis gereklidir. [4]

Asperger Sendromu Nasıl Tedavi Edilir?

Aspberger sendromunun tedavisi, rahatsızlıktan etkilenen hasta kadar çeşitlidir. Aspberger sendromunu tedavi etmenin en yaygın yollarından bazıları şunlardır:

- Sosyal beceri eğitimi
- Konuşma / dil terapisi
- Bilişsel davranış terapisi-Bu, uyaranlara karşı duyguları ve duygusal tepkileri düzenlemeye yardımcı olur
- Uygulamalı davranış analizi[5]

Asperger Sendromu için Doğal Tıbbi Seçenekler

Genel tedaviye ek olarak, aspberger sendromu doğal seçeneklerle tedavi edilebilir. Aspberger sendromu olanlar için faydalı olabilecek çeşitli otlar ve takviyeler vardır. Bu küçük bir liste ama hepsi etkili olabilir.

- Papatya-Çay formunda kullanılan bu bitki, aspberger sendromlu bir kişinin zihnini sakinleştirmek için kullanılabilir. Bir bardağa birkaç çay kaşığı ot ilave etmek ve otun üzerine sıcak su dökmek çayı hazırlayacaktır.
- St. John's Wort-Bu bitki beyin ve hafıza için harikadır. Vücut tarafından maksimum emilime izin vermek için hap şeklinde alınabilir. Günde iki kez su ile alındığında, aspberger sendromlu bir kişi belirli semptomlardan kurtulma yaşayabilir.
- Balık Yağı-Bu ek genellikle hap şeklinde alınır. Artan bilişsel işlevi teşvik etmeye yardımcı olan esansiyel yağ asitleri içerir. Bu aspberger sendromu olan biri için çok önemli olabilir. Günde en az bir kez alındığında, bir hasta yavaş bilişsel işlev gibi semptomlarda rahatlama yaşayabilir.

Sonuç

Aspberger sendromu beynin bir bozukluğudur. Otizmle bağlantılıydı ve bu özel spektrumda. Aspberger sendromunun teşhisi her zaman kolay değildir, ancak erken yapılırsa tedavi hastaya rahatlama sağlamaya başlayabilir. Yukarıda listelenenler gibi kombinasyon terapisinin kullanılması genellikle aspberger sendromuyla mücadele etmenin ve hastanın normal ve üretken bir yaşam sürmesine izin vermenin en iyi yoludur.

Astım nedir?

Astım, akciğerlerde iltihap üreten kronik bir durumdur. Sonuç olarak, hava yolları daralır ve şişer ve mukoza üretmeye başlar. Bu nefes almada zorluklara yol açar ve öksürük, hırıltı ve nefes darlığı gibi ciddi atakları tetikleyebilir. [1,2] Astım, "nefes nefese kalmak" anlamına gelen Yunanca kelimeden sonra adlandırılır; bu, astım hastalarına akciğerlerine yeterince hava alamadıklarını hissettiklerinde olan

şeydir.[1] Astım, tüm astım vakalarının yarısının 10 yaşından önce geliştiği en yaygın çocukluk hastalıklarından biridir. Astımı olan çocuklar genellikle başka alerjiler yaşarlar.[1]

Astım Nedir?

Astımın iki farklı nedeni olabilir: alerjik ve alerjik olmayan. Alerjik astım, reaksiyonu tetikleyen polen, evcil hayvan tüyü ve toz akarları gibi tahriş edici bir maddenin solunmasına verilen reaksiyonun bir sonucu olarak ortaya çıkar. Bu, akciğerlerde iltihap oluşturan bir bağışıklık sistemi tepkisine neden olur.[1] Alerjik olmayan astım, bağışıklık sistemi tepkisi içermez. Alerjik olmayan astım tetikleyicileri arasında stres, anksiyete, soğuk hava, duman veya virüs bulunur. Diğer insanlar egzersiz yaparken astım semptomları yaşayabilir. Bu astım kaynaklı egzersiz olarak bilinir.[1] Bilinen astım tetikleyicileri olmasına rağmen astıma neyin neden olduğu açık değildir. Gelişmekte olan astımın genetik bir faktörden kaynaklandığı düşünülmektedir. Çevresel koşullar da bazı insanlarda astımın gelişmesine neden olabilir.

Astım Belirtileri

Primer astım semptomları şunları içerir:[1,2]

- Nefes darlığı
- Hırıltı
- Göğüste sıkışma
- Kuru tutarlı öksürük
- Uyku sorunu
- Ekshalasyonda ıslık veya hırıltı
- Soğuk algınlığı veya grip gibi bir virüs tarafından kötüleşen öksürük ve hırıltı nöbetleri

Astım ataklarının ciddi ve acil belirtileri şunlardır:[1]

- Nefes almada zorluk veya nefes almayı durdurma
- Dudaklar ve yüz maviye döner (siyanoz)
- Panik atak da dahil olmak üzere şiddetli anksiyete
- Hızlı nabız
- Aşırı terleme
- Kafa karışıklığı ve baş dönmesi de dahil olmak üzere bilinç kaybı

Astım için Doğal İlaçlar ve Otlar

Astım semptomları tipik olarak bir solunum inhaleri kullanılarak tedavi edilse de, hastaların kullanabileceği bir dizi doğal astım tedavisi vardır. İşte en iyi astım doğal tedavileri:

- Elma Sirkesi-Elma sirkesi, hırıltı ve nefes darlığı semptomlarını tedavi edebilen pH seviyelerini düzeltmeye yardımcı olan doğal bir ilaçtır.
- Kahve-Kahve, vücudun yeniden dengelenmesine yardımcı olan doğal bir astım tedavisidir. Kahvede bulunan kafein, solunum yollarını açarak gelecekteki astım ataklarını önlemeye de yardımcı olabilir.
- Sarımsak-Sarımsak, solunum yollarını açmaya yardımcı olan doğal bileşikler içerir. Solunumun iyileştirilmesine yardımcı olmak için astım krizi sırasında sarımsak alın.
- Bal ve Tarçın kombinasyonu, Bal ve Tarçın alınır birlikte olabilir yardım için açmak airways ve hafifletmek belirtiler astım atakları.
- Meyan Kökü-Meyan kökü, astım da dahil olmak üzere solunum koşullarını tedavi etmek için geleneksel bir ilaç olarak kullanılır. Astım krizi semptomlarını hafifletmek için meyan kökü kullanın.
- Bal-Doğal olarak astım ataklarıyla ilişkili göğüste öksürük ve sıkışma semptomlarını hafifletmeye yardımcı olmak için bal kullanın.

Damar sertliği) nedir?

Ateroskleroz, kalbinizden vücudunuzun geri kalanına oksijen ve besin taşıyan arterlerin tıkandığı ve sertleştiği kronik bir durumdur. Bu sertleşme kötüleşmeye devam ederse, potansiyel olarak organlarınıza ve dokularınıza kan akışını kısıtlamaya başlayabilir. Zamanla, arterler yavaş yavaş esnek ve sert hale gelir ve bu da kalp hastalığı, kalp krizi ve kan pıhtılaşması gibi bir dizi başka kardiyovasküler duruma yol açabilir.[1,2] Ateroskleroz, arteriyoskleroz adı verilen başka bir duruma giren spesifik bir durum türüdür, ancak genellikle iki terim birbirinin yerine kullanılır. [2] Bu, 30 yaşın üzerindeki Amerikalıların %80-90'ında görülen bir durumdur.[1]

Ateroskleroza Ne Sebep Olur?

Arterlerin sertleşmesi, ateroskleroz, yağ, kolesterol, kalsiyum ve diğer maddelerin birikmesinden kaynaklanır. Bu maddelerin arterler içinde birikmesi bir plak oluşmasına neden olur. Bu plak arterlerde ne kadar çok birikirse, arterler o kadar sertleşir ve tıkanır.[1] Plak birikimine bağlı arterlerin sertleşmesi hemen hemen her zaman yaşam tarzı ve yaşam tarzı ile ilgili sağlık koşullarının sonucudur. İşte en iyi ateroskleroz nedenlerinden bazıları:[1,2]

- Kötü beslenme
- Egzersiz eksikliği
- Sigara içen
- Yüksek tansiyon
- Yüksek LDL seviyeleri (kötü kolesterol)
- Kanınızdaki yüksek trigliseritler (bir tür yağ)
- Diyabet
- İltihap
- Aşırı kilo ve obezite
- Ailede kalp hastalığı öyküsü

Bu ateroskleroz nedenlerine ek olarak, aşağıdakileri içeren başka ateroskleroz risk faktörleri de vardır:[1]

- Erkek olmak
- Menopozu geçmiş kadınlar
- Hareketsiz yaşam tarzı
- Depresyon, anksiyete ve stres
- Obstrüktif uyku apnesi

Ateroskleroz Belirtileri

Yavaş yavaş gelişen bir durum olduğundan, başlangıçta genellikle çok fazla ateroskleroz belirtisi yoktur. Çoğu zaman, bir arter %40 tıkanana kadar ateroskleroz semptomları kendini göstermez. Tıkanmış arterlere bağlı olarak, farklı ateroskleroz semptomları olacaktır.[1] Primer ateroskleroz belirtileri şunlardır:

- Kalp arterlerinde ateroskleroz:
  - Göğüs ağrısı
  - Nefes darlığı
  - Karın, boyun, sırt ve omuz ağrısı
  - Zayıflık
  - Terleme
- Beyne giden arterlerde ateroskleroz:
  - Vücudun bir tarafında zayıflık
  - Konuşma sorunu
  - Görme kaybı
  - Denge kaybı ve baş dönmesi
- Kol veya bacak arterlerinde ateroskleroz:
  - Saç dökülmesi

- Kalınlaşmış tırnaklar
- Bacak kaslarında ağrı ve kramplar
- Soğuk cilt
- Pürüzsüz, parlak cilt yüzeyi
- Kangren

Ateroskleroz için Doğal İlaçlar ve Otlar

Eğer bu hastalığa yakalanma riski varsa, doğal tedavi atherosclerosis dahil edilmemiştir önleme çok sayıda seçenek var. İşte en iyi ateroskleroz doğal tedavileri:

- Sarımsak - Sarımsak damar tıkanıklığını doğal tedavi, çünkü yardım etmek için daha düşük kolesterol hangi engeller damarlarından sertleştirme.
- Soğan benzeri sarımsak, soğan yemek de arterlerdeki plak birikimini azaltmaya yardımcı olabilir.
- Alıç-Alıç, kolesterolü düşürmeye ve kardiyovasküler hastalıkları önlemeye yardımcı olabilecek antioksidanlar içerir.
- Khella-Khella, arterlerdeki plak birikimini azaltmaya yardımcı olabilecek ateroskleroz için doğal bir tedavidir.
- Propolis-Propolisin, sertleşen arterlere karşı korunmaya yardımcı olabilecek anti-inflamatuar sağlık yararları nedeniyle aterosklerozun doğal bir tedavisi olduğu düşünülmektedir.

Sporcu Ayağı Nedir?

Sporcu ayağı, genellikle ayak parmakları arasında büyüyen bir mantarın neden olduğu bir cilt enfeksiyonudur. Özel mantar zeminlerde, ıslak yüzeylerde, çoraplarda ve diğer yüzeylerde bulunabilir. Bu nesnelerle doğrudan temas yoluyla yayılır. Karanlık, nemli koşullar olmadan gelişemez.[1]

Sporcunun Ayağına Ne Sebep Olur?

Sporcunun ayağına çeşitli sorunlar neden olabilir. Ana konu bir mantardır. Diğer nedenler şunlardır:

- Tahriş edici madde
- Alerjenler
- Saçkıran
- Mantarlar [2]

Atlet Ayağının Belirtileri nelerdir?

Sporcunun ayağının birçok farklı belirtisi vardır. Bunlar kişiden kişiye değişir, ancak en sık görülen semptomlar şunlardır:

- ayak parmakları arasında kaşıntı, batma ve yanma
- ayak tabanlarında kaşıntı, batma ve yanma
- kaşınan ayaklarda kabarcıklar
- ayaklarda, en sık ayak parmakları arasında ve ayak tabanlarında cildin çatlaması ve soyulması
- ayak tabanlarında veya yanlarında kuru cilt
- ayaklarda çiğ cilt
- renksiz, kalın ve ufalanan ayak tırnakları
- tırnak yatağından uzaklaşan[ayak tırnakları 3]

Sporcu Ayağı Nasıl Teşhis Edilir?

Sporcunun ayağı genellikle bir doktor tarafından görsel muayene ile teşhis edilir. Etkilenen bölgeye bakacak ve oradan tanı koymaya çalışacaklar. Bu yeterli değilse, aşağıdaki gibi başka testler yaparlar:

- Ayaklarınızı siyah bir ışıkla görün
- Ayağınızı etkilenen bölgeye yakın kazıyın ve mikroskop altında inceleyin
- Test için hastanın cildinin bir örneğini gönderin[4]

Sporcu Ayağı Nasıl Tedavi Edilir?

Sporcunun ayağı genellikle tezgah üstü kremlerle tedavi edilir. Bu kremlerin çoğu günde en az iki kez uygulanır ve mantar önleyici elementlere sahiptir. Bu ilaçlar genellikle sporcunun ayağını öldürür. Bu işe yaramazsa, bir doktor sporcunun ayağını iyileştirmek için oral bir mantar önleyici ilaç da reçete edebilir. [5]

Atlet Ayağı için Doğal Tıbbi Seçenekler

- Greyfurt Yağı-Greyfurttaki asitler ve kabuktan gelen yağ, sporcunun ayağının tedavisinde yardımcı olabilir. Pamuklu bir topun üzerine birkaç damla yağ koyun ve etkilenen bölgeye günde birkaç kez uygulayın. Cildin aşırı kurumasını önlemek için bunu çay ağacı yağı ile değiştirmek isteyebilirsiniz.
- Elma Sirkesi - Elma Sirkesi, vücudun doğal PH dengesini düzenlemeye yardımcı olması nedeniyle sporcunun ayağına karşı etkili olabilir.

Etkilenen ayağın günde birkaç kez kısa bir süre (yaklaşık 15 dakika) ıslatılması enfeksiyonun öldürülmesine yardımcı olabilir.

- Çay Ağacı Yağı-Çay ağacı yağı sporcunun ayağı için harikadır. Enfeksiyonu oldukça hızlı bir şekilde öldürecek mantar önleyici özelliklere sahiptir. Sadece birkaç damla yağı bir pamuk topuna veya q ucuna damlatın ve alanı silin. Birkaç kez bir gün bunu yapın.
- Yoğurt-Yoğurt, sporcunun ayak mantarını öldürmede yardımcı olabilecek spesifik iyi bakterilere sahiptir. Yoğurdun bir kısmını ayağınıza koymak ve günde en az bir kez birkaç dakika bekletmek faydalı olabilir
- Peroksit-Peroksit, temizleme özellikleri nedeniyle sporcunun ayağının tedavisinde yardımcı olabilir. Sıvıyı etkilenen bölgeye dökmek cildi temizleyebilir ve mantarın iyileşmesini teşvik edebilir.

Sonuç

Sporcunun ayağı tamamen tedavi edilebilir bir durumdur. Bu herkesin başına gelebilir ve genellikle hem erkekleri hem de kadınları etkiler. Giydiğiniz ayakkabılardan veya birisinin mantarı olduğu ve bunu bilmeyebileceği bir duşa adım atmaktan gelebilir. Önemli olan doğru tanı koymak ve bir tedavi planı başlatmaktır. Birçok doktor reçetesiz ilaçlar verecek, ancak bunları doğal seçeneklerle eşleştirmek sizin için en iyi sonucu verebilir. Sporcunun ayağı doğal bir sorundur ve özellikle endişelenecek bir şey değildir. Birçok hasta bunu tedavi eder ve ek maruz kalmayı bekleyen uzun süre serbest kalır.

(DEHB) Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu nedir?

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB), dikkat çekici bir dikkatsizlik, hiperaktivite ve/veya dürtüsellik paterni ile karakterize bir beyin veya gelişimsel bozukluktur. Bu kalıp veya davranış kalıplarının kombinasyonları karışıyor normal işleyiş ve kişilik gelişimi ile. [1,2]

DEHB, çocukluk çağında en sık teşhis edilen davranış bozukluğudur. Çocuklarda DEHB, nüfusun yüzde 3 ila 5'ini etkiler ve genellikle erken gelişim yıllarında 7 yaşından önce ortaya çıkan semptomlarla onları etkiler. DEHB belirtileri erkeklerde kızlardan daha yaygındır ve oluyor çocuklarda yetişkinlerden daha yaygındır. [2,4]

DEHB tanısı tartışmalıdır ve genellikle altı veya daha fazla açıkça anormal davranış özelliği gerektiren çok sayıda tanınmış semptomla işaretlenmiş bir

davranış modelinin değerlendirilmesine dayanır. DEHB için klinik laboratuvar testleri yoktur ve bir kişinin sosyal ve eğitimsel davranışını ölçmenin nesnel bir yolu yoktur. [4]

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğuna (DEHB) Neyin

Neden Olduğu Dehb'nin nedenleri tam olarak bilinmemektedir. Birçok kişilik ve beyin bozukluğunda olduğu gibi, dehb'ye neden olmak için birçok faktör bir araya gelebilir. DEHB nedenlerine katkıda bulunan bu faktörler şunlardır:

- Genetik ebeveynlerden geçti
- Hamilelikte sigara, alkol ve uyuşturucu kullanımı
- Hamilelik sırasında çevresel toksinlere maruz kalma
- Genç yaşta çevresel toksinlere, özellikle kurşun ve PCB'LERE maruz kalma
- Düşük doğum ağırlığı
- Erken doğum
- Travmatik beyin hasarı (TBI)

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) Belirtileri

DEHB belirtileri, bir, iki veya üçünü de içerebilen üç farklı davranış modelinde bulunur. [1,2,3,4]

Bir kişinin görevden uzaklaştığı dikkatsizlik odaklanmakta güçlük çeker, sebattan yoksundur ve/veya bu özelliklerin anlama eksikliğinden veya meydan okuma eylemlerinden kaynaklanmadığı yerlerde düzensizlik gösterir.

Özellikle bu davranışın uygunsuz olduğu sosyal durumlarda, bir kişinin kıpırdandığı, hareketsiz oturamadığı, sürekli hareket ettiği, sallandığı, dokunduğu veya zorlayıcı bir şekilde konuştuğu hiperaktivite.

Dürtüsellik, bir kişinin ilk önce onları düşünmeden ya da yankıları hesaplamadan anın mahmuzunda aceleci eylemler yaptığı yerdir. Bu dürtüsel ve kısa vadeli kendini tatmin edici eylemler, o kişi veya başkaları

için tehlike oluşturabilir.

Çocuklarda DEHB zamanla değişir ve genellikle bir çocuk yetişkinliğe ulaştığında kaybolur. [1]

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) için Doğal İlaçlar ve Otlar

DEHB doğal takviyeleri, dehb'yi tedavi etmeye çalışmak yerine Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğunun semptomlarını kontrol etmeyi amaçlamaktadır. En etkili DEHB doğal takviyeleri şunlardır:

- Melatonin-Melatonin, uyku düzeniyle ilişkili doğal bir hormondur. Melatonin takviyeleri, DEHB hastalarında anormal uykuyu kontrol etmede etkilidir ve huzursuzluğun azaltılmasına katkıda bulunan daha fazla dinlenmelerine izin verir.
- Omega-3 Yağ Asitleri-Yabani somon ve ton balığı gibi Omega-3 yağ asitleri bakımından zengin besinler, uygun beyin fonksiyonu ve DEHB davranışını iyileştirmek için kritik öneme sahiptir.
- Balık Yağı - Çalışmalar, Omega-3 yağ asitleri de dahil olmak üzere balık yağının, DEHB ile ilgili davranışları kontrol etmek için standart bir DEHB ilacı olan Ritalinden daha iyi olduğunu göstermektedir. DHA ve EPA yağ asitlerine sahip balık yağı, beyin fonksiyonu için kritik öneme sahiptir ve aynı zamanda güçlü bir anti-enflamatuardır.
- Hodan Tohumu Yağı-Hodan tohumlarından ekstrakte edilen yağ, kanıtlanmış bir anti-enflamatuar olan ve DEHB semptomlarını azaltmaya yardımcı olan yüksek düzeyde yağlı gama-linolenik asit (GLA) içerir.
- Omega - 6 Yağ Asitleri-Omega - 6, normal beyin gelişimi ve davranış fonksiyonu için önemli olan esansiyel bir yağ asididir. Omega-6 yağ asidi eksikliği DEHB semptomlarına katkıda bulunur. Omega - 6 takviyeleri DEHB tedavisinde etkilidir.
- Demir Takviyesi-Demir, dehb'nin en iyi doğal takviyelerinden biridir, çünkü normal beyin gelişimi ve insan davranışı için hayati önem taşıyan yaygın bir mineraldir. Demir, beyin fonksiyonunda büyük rol oynayan ve dehb'ye katkıda bulunan nörotransmiterler yapmanın anahtarıdır. Çalışmalar dehb'nin düşük serum demir ve ferritin seviyeleri ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Otizm nedir?

Otizm, etkilenen bireylerin etkileşim, dil ve davranış da dahil olmak üzere sosyal iletişim becerilerinde zorluk çektiği nörogelişimsel bir bozukluktur. Sonuç olarak, otizmi olan kişilerin güçlü bir özelliği, tek bir tekrarlayan davranışa güvenmektir. [1,2] Otizm tipik olarak yaşamın ilk 3 yılında ortaya çıkar. Genellikle olsa otizm daha sonra hayatında belirtisi değildir.[1] Otizm tanımı değişti ve şimdi Otizm Spektrum Bozukluğu (ASD) olarak sınıflandırılıyor ve Asperger sendromu, çocukluk çağı disintegratif bozukluğu, otistik bozukluk ve yaygın gelişimsel bozukluk gibi diğer sendromları içeriyor.[3]

Otizme Ne Sebep Olur?

Tıp araştırmacıları otizmin belirli bir nedenini bilmiyorlar. Birçok farklı faktöre sahip potansiyel olarak birkaç otizm nedeni vardır. Kesin olarak kanıtlanmayan bu potansiyel otizm nedenleri veya faktörleri şunları içerebilir:[1,2]

- Amigdalada beyin hasarı
- Viral enfeksiyonlar
- Genetik
- Gebelik komplikasyonları
- Hava kirleticileri

Bilinen bir otizm nedeni olmasa da, araştırmacılar potansiyel olarak ASD gelişimine yol açabilecek bazı özel risk faktörleri bulmuşlardır:[1,2]

- Erkek olmak, bu sayede otizm erkeklerde kızlara göre 4 kat daha fazla gelişir
- Skleroz, epilepsi ve daha fazlası gibi diğer bozukluklara sahip olmak
- 40 Yaş üstü anne ve babalardan doğan çocuklar
- 26 Haftadan önce doğan bebekler

Otizm Belirtileri

Otizm belirtileri aşağıdaki iletişim, sosyal etkileşim ve davranış faktörlerini içerir:[1]

- Bir konuşma başlatılamıyor veya devam ettirilemiyor
- Sloganların tekrarı ve ezberlenmesi
- Sözlü olarak iletişim kurmamak ve bunun yerine hareketleri kullanmamak
- Başkalarından çekildi
- Başkalarının duygularından habersiz

- Göz temasından veya gülümsemeden kaçınma
- Yalnız kalmak ve dokunulmak istememek
- Tekrarlayan vücut hareketleri
- Işık ve gürültü hassasiyeti
- Rutinlere sıkı sıkıya bağlı kalmanız gerekir
- Kendine zarar verebilecek veya başkalarına zarar verebilecek yoğun öfke nöbetleri atmak

Otizm için Doğal İlaçlar ve Otlar

Otizm tedavileri terapi ve ilaç kombinasyonunu içerirken, kullanılabilecek birkaç otizm doğal ilacı vardır. İşte diğer tedavilerle birlikte kullanılacak en iyi otizm doğal tedavileri:

- ASEA-Asea'nın beyne zarar veren serbest radikallerin oksidatif stresini azaltarak ASD gibi nörogelişimsel bozukluklara yardımcı olduğu düşünülmektedir.
- Zencefil-Zencefil, stresli durumlardan kaynaklanan kaygı düzeylerini, spazmları ve sindirim sorunlarını azaltmak gibi bazı ASD semptomlarını hafifletmeye yardımcı olabilir.
- Balık Yağı-Balık yağları, beyindeki iltihaplanmayı azaltmaya yardımcı olan omega-3 yağ asitleri bakımından yüksektir. Beyindeki iltihabı azaltarak, ASD semptomlarını azaltmak mümkündür.
- Yıldız Melatonin-Melatonin, vücut tarafından üretilen ve uyku düzenini düzenlemeye yardımcı olan doğal bir hormondur. Otizmden muzdarip insanlar için, stres veya endişe nedeniyle uykularının kesintiye uğradığını görebilirler. Melatonin, doğal hormon seviyelerini desteklemeye ve uyku kalitesini iyileştirmeye yardımcı olabilir.
- Şakayık-Şakayık, otizm doğal tedavisi olarak kullanılabilen doğal bir anti-spazmodik ve yatıştırıcı tedavidir. Şakayık takviyeleri almak sinirleri sakinleştirmeye ve bazı otizm semptomlarını azaltmaya yardımcı olabilir.
- Siyah Cohosh-Otizmin en iyi doğal tedavilerinden bir diğeri, nöbet önleyici sağlık yararları olan siyah cohosh'tur. Black cohosh, stresi ve diğer ilgili otizm semptomlarını azaltmak için çalışabilir.

Kaçınan Kişilik Bozukluğu Nedir?

Kaçınan kişilik bozukluğu, kişinin başkalarıyla sosyalleşmekten kaçınmasına neden olan aşırı utangaçlık ile karakterize nadir görülen bir zihinsel durumdur. Kaçınan kişilik bozukluğu olan kişiler, sadece algılansa bile başkaları tarafından yetersiz veya yargılanmış hissederler. Genellikle reddedildiklerini hissederler ve daha sonra kendilerini sosyal ortamlara sokmalarını engelleyen düşük benlik saygısından muzdariptirler.[1] [2] [3] Kaçınan kişilik bozukluğunun nüfusun %1-2.5'ini etkilediği tahmin edilmektedir.[1] [2] [4]

Kaçınan Kişilik Bozukluğuna Ne Sebep Olur?

Kaçınan kişilik bozukluğunun nedenleri bilinmemektedir. Araştırmacılar, kaçınan kişilik bozukluğunun sosyal, genetik ve psikolojik faktörlerin bir kombinasyonundan kaynaklandığına inanmaktadır. Bu kaçınan kişilik bozukluğu nedenleri ve risk faktörleri şunları içerebilir:[1] [2]

- Aile, arkadaşlar ve diğer çocuklarla erken etkileşimler
- Bireysel mizaç
- Öğrenilen stresle başa çıkma becerileri
- Kişinin fiziksel görünümünü değiştiren hastalık
- Çocukken terk edilme veya reddedilme yaşamak

Araştırmacılar ayrıca, kaçınan kişilik bozukluğunu çocuklara geçirme riskinin olduğunu düşünüyor. Bunun nedeni hem genetik hem de çevresel yetiştirme olabilir.[2]

Kaçınan Kişilik Bozukluğu Belirtileri

Kaçınan kişilik bozukluğu belirtileri, uzun süreli yetersiz ve sosyal olarak reddedilmiş hissetme kalıplarından gelişir. Kaçınan kişilik bozukluğu olan kişiler, başkalarının kendileri hakkında düşünebileceklerine karşı aşırı bir duyarlılıktan da muzdariptir. Kaçınan kişilik bozukluğu belirtileri genellikle erken çocukluk döneminde aşağıdaki gibi belirtilerle başlar:[1] [2] [4]

- Başkaları onları eleştirdiğinde kolayca ve ciddi şekilde incinmek
- Reddedilme veya onaylanmama korkusuyla sosyal toplantılardan kaçınmak
- Eleştiri korkusuyla yakın ilişkilere karışmamak
- Utanç korkusuyla yeni faaliyetlerde bulunmaya isteksiz
- Diğerleri düşük benlik Holding-görüntü ve kendini Ezik ya da zevksiz
- Sorunları olduğundan daha kötü göstererek abartma eğilimi

Tanı konulabilmesi için çocukluktan yetişkinliğe kadar kaçınan kişilik bozukluğu belirtileri mevcut olmalıdır. Çocuklar ve gençler gelişimin bir parçası olarak kişilik değişikliklerine maruz kaldıklarından, bu sosyal engelleme kalıplarını erken tanımak her zaman kolay değildir. Zamanla, kaçınan kişilik bozukluğu olan yetişkinler genellikle sosyal durumlarla ilgili daha fazla deneyim nedeniyle aşırı semptomlarının hafiflediğini görmeye başlarlar.

Kaçınan kişilik bozukluğu olan kişiler semptomlarını doğru tedavi biçimleriyle yönetebilirler. Kaçınan kişilik bozukluğu doğal tedaviler, sosyal durumlarda daha rahat hissetmek için sosyal kaygıyı ve stresi hafifletmeye yardımcı olabilir.

B

Bebek Kolik Nedir?

Bebek koliği yeni doğan bebeklerde görülen bir durumdur. Üst üste üç haftadan fazla bir süre boyunca haftada üç gün, günde üç saatten fazla sıkıntı ve ağlama dönemleri ile karakterizedir. Aksi halde sağlıklı ve iyi beslenen bebeklerde görülür. [1] Bebek kolik, 5 bebekten 1'inde görülen bir durumdur.[2] Ebeveynler için, inanılmaz derecede sinir bozucu ve stresli olabilir, çünkü yaptıkları hiçbir şey bebeğini sakinleştirmek ve bebeğini bu tutarlı ağlamadan durdurmak için işe yaramıyor gibi görünüyor. Tipik olarak bebekte fiziksel olarak yanlış bir şey yoktur ve bu nedenle uyku kaybından başka, geçeceği için endişelenecek fazla bir şey yoktur.[1]

Bebek Koliklerine Ne Sebep Olur?

Bebek kolik nedenleri bilinmemektedir. Bir dizi olası bebek kolik nedeni vardır, ancak hiçbir şey henüz birincil ve doğrudan bir neden olarak tanımlanmamıştır. Araştırmacılar bunun alerjiler, laktoz intoleransı, sindirim sorunları, endişeli ebeveynler ve bebeğin nasıl rahatlatıldığı ve beslendiği konusundaki farklılıklar ile ilgili olabileceğine inanıyor. [1] Diğer olası nedenler rahimdeki bebeğin sigara dumanı gibi kimyasallara maruz kalması olabilir. Muhtemelen bebeğin anne sütüne veya formüle tepkisi ve bazı proteinleri tolere edememesi olabilir.[2] Sindirim sistemindeki gaz ve kramp da bebek için acı verici olabilir ve bu nedenle sıkıntıya neden olur.[3]

Bebek Kolik Belirtileri

Bebek koliği, onu tipik bebek telaşından ayıran belirgin bir belirti ve semptom setine sahiptir. İşte dikkat edilmesi gereken bebek kolik belirti ve semptomları:[2,3]

- **3 Saatten fazla, haftada en az 3 kez, en az 3 hafta boyunca ağlamak**
- **İyi beslenmiş, temiz ve iyi bakılmış olmasına rağmen ağlamak**
- **Sıkı yumruklar yaparken bacaklarınızı göğsünüze doğru tekmeleyin ve çekin**
- **Sertleşmiş karın**
- **Gaz geçirme ve sık sık geğirme**
- **Bebeğe sıkıntılı veya acı verici görünen ağlama**
- **Beslendikten sonra oturmak**

Bebek Kolik için Doğal İlaçlar ve Otlar

Bebek koliği zamanla durur. Bununla birlikte, bebeğiniz için sıkıntıyı hafifletmeye yardımcı olabilecek bazı bebek kolik doğal ilaçları vardır.İşte ebeveynlerin denemesi için en iyi bebek kolik tedavileri:

- **Zeytinyağı-Zeytinyağının doğal anti-inflamatuar ve yatıştırıcı sağlık yararları vardır. Bebeğin karnında masaj olarak kullanmak güvenli bir bebek kolik doğal tedavisidir.Hindistan cevizi yağı saç büyümesini teşvik ve saç daha fazla kaybını önlemek için doğal bir çözümdür. Kafa derisi masajı olarak topikal olarak uygulanabilir.**
- **Rezene-Rezene, gastrointestinal problemleri yatıştırmaya yardımcı olan bir ilaçtır. Emziren anne, bebeğine fayda sağlamak için rezene çayı içebilir.**
- **Nane Yaprakları-Nane, kolik yaşayan bebeklerde sindirim problemlerini hafifletebilecek doğal yatıştırıcı sağlık yararlarına sahiptir.**
- **Yıldız Anason-Yıldız anason, bebeklerde sindirim problemlerini iyileştirmeye yardımcı olabilecek doğal bir bebek kolik ilacıdır.**
- **Siyah Kimyon Tohumları-Siyah kimyon tohumları, bebek koliklerini tedavi etmek için kullanılabilecek doğal bir sindirim yardımcısıdır.**
- **Nane-Nane sindirim problemleri için mükemmel bir çözümdür. Ayrıca, kolikten muzdarip bebekler için önemli olan doğal sakinleştirici ve stres giderici sağlık yararları vardır.**

Sırt Ağrısı (Sırt Ağrısı) Nedir?

Sırt ağrısı, omurganın ve onu çevreleyen kasların iltihaplanmasına verilen genel bir terimdir. Bu, üst sırtta hissedilebilen, ancak çoğu zaman alt sırtta hissedilen yaygın bir durumdur. Sırt ağrısı, hastaya bağlı olarak doğada küçük veya çok zayıflatıcı olabilir. Sırt ağrısı için birçok neden, semptom ve tedavi vardır.[1]

Sırt Ağrısına Ne Sebep Olur?

Sırt ağrısının nedenleri çoktur. Sıradan olandan daha ciddiye doğru koşarlar. Sırt ağrısı nedenleri, yaşam tarzı ve diğer faktörlerin bir sonucu olarak kişiden kişiye değişir. Sırt ağrısının en yaygın nedenlerinden bazıları şunlardır:

- Fıtıklaşmış veya kaymış diskler
- Şişkin diskler
- Dejeneratif disk hastalığı
- İltihap
- Kazalar veya yaralanmalar
- Garip bir pozisyonda uyumak
- Omurgada sıkışan sinirler
- Omurga kırıkları
- Spazmlar
- Obezite
- Sigara içen
- Duygusal sorunlar / stres[2]

Sırt Ağrısının Belirtileri nelerdir?

Sırt ağrısı semptomları, sırt ağrısının nedenleri gibi kişiye göre değişebilir. Hastanın izlemesi gereken hem şiddetli hem de çok şiddetli olmayan semptomlar vardır. Bu semptomların bazıları iyi huyludur, ancak doktor bakımı gerektiren sırt ağrısı semptomları vardır. Yaygın sırt ağrısı semptomlarından bazıları şunlardır:

- Alt ve orta sırt bölgesinde lokalize ağrı
- Kas spazmları
- Bacaklarda ağrı hissedildi
- Bacak zayıflığı (ilerleyici)
- Şiddetli karın veya bel ağrısı
- Dışkı veya idrar geçirme zorluğu[3]

Ağrı Geri nasıl tedavi edilir?

Sırt ağrısını teşhis etmek doktorlar için zor olabilir. Sırt ağrısı olan hastalar, tanıyı zorlaştırabilecek çeşitli semptomlarla ortaya çıkabilir. Bir doktor genellikle sırt ağrısını aşağıdaki gibi çeşitli şekillerde teşhis etmeye çalışır:

- Ne zaman başladığına dair sorular
- Ne kadar süredir devam ettiğini öğrenmek
- Sorunlar uzun süredir devam ediyorsa, sırtın MRG'SİNİ alın
- Sırtın tomografisini çekiyorum.
- Enfeksiyonu kontrol etmek için idrar örneği almak[4]

Ağrı Nasıl Tedavi Edilir?

Sırt ağrısı birkaç farklı şekilde tedavi edilebilir. Çoğu zaman bir doktor sırt ve omurga kaslarını iyileştirmek ve germek için hafif egzersiz önerecektir. Sırt ağrısı, hastanın tercihine bağlı olarak ısı veya buzla da tedavi edilebilir. Diğer zamanlarda ağrıyı en aza indirmek için reçetesiz veya reçeteli ilaçlar önerebilirler. Nesneleri hareket ettirdikten sonra vücudu dinlendirmek gibi egzersiz dışındaki bazı yaşam tarzı değişiklikleri de önerilebilir. Gerekirse, sırt ağrısının etkilerini azaltmaya yardımcı olmak için doğal ilaçlarla da tedavi edilebilir.[5]

Sırt Ağrısı için Doğal Tıbbi Seçenekler

Sırt ağrısı için doğal ilaçlar bol miktarda bulunur. Genellikle bulunması kolaydır ve bir tedavi planına dahil edilmesi daha da kolaydır. Sırt ağrısı için en popüler ilaçlardan bazıları şunlardır:

- Papatya - Bunu çay infüzyonu olarak içmek sinir sistemini sakinleştirebilir ve tüm vücudu sakinleştirmeye yardımcı olabilir. Sinirler ve vücut papatya tarafından sakinleştirilirse, sırt ağrısı semptomlarını azaltacaktır.
- Okaliptüs Yağı-Doğrudan etkilenen bölgeye uygulanır bu harika bir sırt ağrısı rahatlama seçeneğidir. Cilt tahrişini önlemek için birkaç damla yağı bir miktar zeytinyağında seyreltin, ancak tezgah üstü bir seçenekte olduğu gibi ovalayın ve soğutma hissi sırt ağrısını oldukça hızlı bir şekilde gevşetir.
- Acı Biber-Çeyrek çay kaşığı ılık suda seyreltin ve etkilenen bölgeye uygulayın. Biberden gelen ısı, sırt ve omurgadaki kan damarlarını açmaya yardımcı olacaktır. Aynı zamanda sıcak bir kompres ile aynı şekilde sırt ağrısının geçici olarak hafifletilmesini sağlayacaktır.

Sonuç

Sırt ağrısı yaygın bir durumdur. Birçok insan hayatlarının çeşitli zamanlarında bundan muzdariptir. Herhangi bir tıbbi durumda olduğu gibi, hasta sırt ağrısı nedeniyle vücudunda ani ve endişe verici değişiklikler fark ederse, doktorlarına danışmalıdır. Çoğunlukla, sırt ağrısı tıbbi müdahale olmadan yönetilebilir, ancak altta yatan tıbbi durumlar da varsa ciddi hale gelebilir. Önemli olan sırt ağrısını izlemek ve gerekirse iyileştirmek için uygun adımları atmaktır.

Bakteriyel Vajinoz (BV) Nedir?

Bakteriyel vajinoz veya BV, vajinada bulunan doğal olarak oluşan bakterilerin dengesizliğidir. Bu genellikle vajinadaki laktobasil adı verilen "iyi" bakteri florasının anaeroblar olarak bilinen "kötü" bakteriler tarafından büyüdüğü zaman olur. Bu bakteriyel dengesizlik bakteriyel bir enfeksiyona neden olur ve vajinadan anormal bir akıntı olan vajinoz oluşturur. [1,2]

Bakteriyel vajinoz, vajinoz deşarjlarına neden olan diğer vajinal bozukluklarla aynı değildir. BV, doğal olarak oluşan vajinal bakterilerin dengesizliğinin bir sonucu olsa da, bir mantar enfeksiyonu veya candida'nın neden olduğu vajinoz mantardır ve trichomoniasis'e bağlı vajinoz, bir parazitin neden olduğu cinsel yolla bulaşan bir hastalıktır. [3,4]

vajinal duş çok yaygın, özellikle kadınların yıl daha çocuk, ama onu etkileyen kadın her yaşta. [2]

Bakteriyel Vajinoza Neden Olan Nedir

Bakteriyel vajinozun nedenleri bilinmemektedir ve bakteriyel dengesizliğin neden oluştuğunun kesin nedeni açıkça anlaşılamamıştır. BV, cinsel yolla bulaşan hastalıklar gibi bir dış kaynaktan sözleşmeli değildir, vajinadaki normal bakteri ve pH seviyelerini bozmak için bir dizi katkıda bulunan faktörün işe yaradığı düşünülmektedir. [1,2]

Bakteriyel vajinozun nedenleri bu katkıda bulunan faktörleri içerir:

- "İyi " bakterileri öldüren vajinal douching
- Vajinal deodorant kullanımı
- Antibakteriyel sabunlar da dahil olmak üzere banyolarda kokulu sabunların kullanılması

- Çamaşırları güçlü deterjanlarla yıkamak
- İntrauterin kontraseptif kullanımı
- Birden fazla veya yeni seks partnerine sahip olmak
- Laktobasil bakterilerinin doğal eksikliği

Bakteriyel Vajinoz Belirtileri

Bakteriyel vajinoz belirtileri öncelikle normal vajinal akıntıda doku ve/veya kokuda bir değişikliktir. Bakteriyel vajinoz belirtileri şunları içerebilir:

- İnce, sulu vajinal akıntı
- Beyaz, gri veya yeşil vajinal akıntı
- Kötü kokulu veya" balık " vajinal akıntı
- Vajinal kaşıntı
- Vajinal yanma

Bakteriyel vajinozu olan kadınların yaklaşık yarısı çok az semptom gösterir veya hiç semptom göstermez. [1]

Bakteriyel Vajinoz için Doğal İlaçlar ve Otlar

Bakteriyel vajinoz ev ilaçları çok etkili tedavilerdir. Bakteriyel vajinoz, sağlıklı bir laktobasil bakteri dengesini anaeroblara geri yükleyerek tedavi edilir. Bakteriyel vajinoz için en iyi ev ilaçlarından bazıları şunlardır:

- Elma Sirkesi-Elma sirkesi, vajinal asitliği artırarak zararlı bakterileri öldürmeye çalışan asidik bir yapıya sahiptir.
- Probiyotikler-Probiyotikler, gıdalara sağlık önlemi olarak eklenen antibakteriyel ajanlardır. Vajinoz probiyotik ilaçları zararlı bakterileri yok etmek ve doğal bir vajinal bakteri dengesini sağlamak için çalışır. Yoğurt ve kefir gibi yiyecekler iyi probiyotik kaynaklarıdır.
- C vitamini-C vitamini, bağışıklık sistemini güçlendirmede ve istenmeyen bakterilerle mücadelede önemli bir bileşendir. C vitamini vajinanın astarını güçlendirir ve bakteriyel enfeksiyonların neden olduğu tahrişi iyileştirmeye yardımcı olur.
- Acidophilus-Lactobacillus acidophilus yaygın bir probiyotik veya" iyi " bakteridir. Lactobacillus acidophilus içeren acidophilus takviyeleri ve vajinoz probiyotiklerinin alınması yardımcılar sağlıklı bir vajinal bakteri dengesini sağlamak için.

- **Peroksit-Hidrojen peroksit, vajinadaki laktobasilli bakteriler tarafından üretilen doğal bir temizleyicidir. Su ile karıştırılmış yüzde 3 hidrojen peroksitten oluşan bir duş, zararlı bakterileri doğal olarak yok etmede ve uygun bir bakteri dengesini geri kazanmada etkili bir çözümdür.**
- **Yoğurt Yeme yoğurt, vajinozun en yaygın ev ilaçlarından biridir. Yoğurt doğal olarak uygun bir vajinal bakteri dengesine katkıda bulunan laktobasil bakterileri içerir.**

Nefeste Kötü koku nedir?

Ağız kokusu ağız kokusu için başka bir isimdir. Bunu tanımlamanın en basit yolu, nefesin hoş olmayan bir kokusu olduğunu söylemektir. Ağız kokusu hemen hemen herkes tarafından hayatlarının bir noktasında yaşanır. Bu çeşitli faktörler tarafından getirilebilir. Ağız kokusu, etkilenen kişi üzerinde hem kişisel hem de profesyonel olarak istenmeyen birçok etkiye sahip olabilir.[1]

Ağız Kokusu Nedenleri Nelerdir?

Ağız kokusunun nedenleri herkese uyan tek beden değildir. Ağız kokusu olan her kişi bunu çeşitli nedenlerle yaşayabilir. Hastalığı olan kişilerde görülen ağız kokusunun bazı yaygın nedenleri vardır. Onlar:

- **Ağızda bakteri birikimi**
- **Kötü diş ipi veya diş alışkanlıkları**
- **Bazı yiyecekleri yemek**
- **Ağız kuruluğu**
- **Boşluklara sahip olmak**
- **Diyabet**
- **Bazı ilaçlar**
- **Asit reflü hastalığı**
- **Kronik bronşit[2]**

Ağız kokusu ile geniş bir semptom yelpazesi yoktur. Hastanın ağzından gelen kötü koku ile karakterizedir. Bir kişinin ağız kokusu olup olmadığını bilmesi genellikle zordur, çünkü bazen kendi nefesini koklayamazlar. [3]

Ağız Kokusu Nasıl Teşhis Edilir?

Ağız kokusunu teşhis etmenin en kolay yolu bir diş hekimine gitmektir. Hem hastanın ağzından hem de burnundan gelen nefesi koklayacaklar. Bunun nedeni, yalnızca ağız kontrolünün uygun sonuçları vermeyebilmesidir. Oradan diş hekimi, hastanın gerçekten ağız kokusu olup olmadığını tespit etmeye çalışacaktır. Oradan

diş hekimi hastanın dilini kazımaya karar verebilir ve toplanan bakterileri ağız kokusu için test ettirebilir. Bu genellikle invaziv değildir, ancak diş hekiminin doğru tanı koymasına yardımcı olacaktır.[4]

Ağız Kokusu Nasıl Tedavi Edilir?

Ağız kokusunu tedavi etmek genellikle yapılması kolay bir şeydir. Diş hekiminiz büyük olasılıkla bazı yaşam değişiklikleri önerecek ve ağız kokusu ile mücadele etmek için ek ağız hijyeni önerileri sunacaktır. Ağız kokusu tedavisi için en kolay yollarından bazıları veya gereken şeyler her gün dahil olan ,

- Dişlerinizi günde en az bir kez diş ipi ile fırçalayın
- Dişlerinizi günde en az iki kez fırçalamak
- Dilinizi bir diş kazıyıcı ile temizleme
- Sakız çiğneme
- Fırçalayamadığınızda öğünler arasındaki nefesi tazelemek için nane şekeri kullanma
- Gargara kullanımı ağız kokusunun tedavisinde yardımcı olabilir çünkü ağız kokusuna neden olan bakterileri öldürmeye yardımcı olabilir.[5]

Ağız Kokusu için Doğal Tıbbi Seçenekler

Ağız kokusu için en yaygın tedavilere ek olarak, gargara ve bazı diş macunu seçeneklerinin dışında çok çeşitli doğal seçenekler vardır. En doğal seçenekler şunlardır:

- Nane-Çiğneme taze nane, ağız kokusu ile ilişkili kokuyu hafifletebilir. Yapraklarda bulunan yağ, ağız kokusuna neden olan bazı bakterilerin öldürülmesine yardımcı olabilir.
- Karanfil-Küçük bir karanfil tomurcuğu çiğnemek, ağız kokusunun durdurulmasına yardımcı olabilir. Karanfil tomurcuğunu alıp biraz sıcak suyla öğütmek de aynı etkiye sahip olabilir. Karanfilde, hastaya en azından kısa bir süre için altta yatan ağız kokusundan rahatlama sağlayacak bileşikler vardır.günlük ek belirtileri önlemek için burun kanamasını aşağıdaki pplement.
- Yoğurt-Şekersiz normal yoğurt, ağız kokusu için bir başka harika çözümdür. Yoğurtta bulunan iyi bakteriler ağız kokusu ile ilişkili kötü bakterileri öldürebilir. Ayrıca güçlü dişler için ekstra kalsiyum ekler. Günde en az bir kez bir bardak yoğurt alın ve kahvaltı veya atıştırmalık olarak yiyin.
- Acidophilus-Bu doğal pro-biyotik, bağırsaktaki iyi bakterileri yetiştirirken, ağız kokusuna neden olan bakterilerin büyümesini

kontrol etmeye yardımcı olabilir. Günde en az iki kez hap almak, ağız kokusu ile savaşırken hastaya ekstra bir yardım artışı sağlayabilir.[6]

Sonuç

Ağız kokusu yaygın bir tıbbi durumdur. Hayatlarının bir noktasında neredeyse herkesi etkiler. Ağız kokusu sadece yönetilebilir değil, aynı zamanda teşhis edildikten sonra da tedavi edilebilir. Etkili tedavinin anahtarı erken teşhistir. Ağız kokusu için reçete edilen tedaviye başlandıktan sonra devam etmek en iyisidir. Birçok hasta tedaviye başladıktan sonra hızlı bir şekilde ciddi değişiklikler gözlemler ve durumu kendi başlarına çok iyi yönetebilir.

Yatak Islatma (Bedwetting) Nedir?

Yatak ıslatma, yatak ıslatma, gece enürezisi veya gece idrar kaçırma olarak da adlandırılan, beş veya altı yaşından büyük çocukları etkileyen yaygın bir durumdur. Yatak ıslatma, genellikle gece meydana gelen istemsiz idrara çıkma anlamına gelir.[1]

Yatak ıslatma doğal bir parçasıdır gelişme ve genellikle yedi yaşın altındaki çocuklar için endişelenecek bir şey değildir. Bu yaşta, çocuklar hala mesane kontrolü geliştiriyorlar. Sorun, tuvalet eğitiminin son aşamasının bir parçası olarak bu yaşın ötesinde devam edebilir. Bazı durumlarda, gece idrar kaçırma az sayıda yetişkini de etkileyebilir.[1,2]

Aşağıdakiler de dahil olmak üzere iki tür yatak ıslatma vardır:

- Primer enürezis: Bu durum, çocukların uyurken hiç sürekli kuru olmadıkları vakaları ifade eder. Bunun, vücudun geceleri mesanenin tutabileceğinden daha fazla idrar ürettiği zaman gerçekleştiğine inanılmaktadır. Bu durumda, çocuk henüz tam bir mesaneye uyanmayı öğrenmemiştir.
- Sekonder enürezis: Bu, altı ay veya daha uzun süre kuru olan çocuklar yatağı tekrar ıslatmaya başladığında ortaya çıkar. Bu, uykudaki değişikliklerden veya duygusal veya fiziksel sorunlardan kaynaklanabilir.

Yatak ıslatma (Bedwetting) Neden Olur?

Yatak ıslatma normal gelişim faktörlerinden kaynaklanır. Bir çocuğun yatağı ıslatmasının birçok nedeni vardır, bunlar arasında uyurken henüz tam bir mesaneyi tanımıyor olmaları da vardır. Yatak ıslatma da ailelerde çalışır. Yaygın yatak ıslatma nedenleri şunlardır:

- Hormon dengesizlikleri
- Küçük bir mesane
- Stres
- Uyku apnesi
- İdrar yolu enfeksiyonları
- İdrar veya nörolojik problemler

Çoğu zaman, yatak ıslatma, bir çocuğun tam mesanesini tanıyamamasının bir sonucudur, çünkü vücudun sinirlerinin olgunlaşması biraz zaman alır. Çocukların olduğu gibi, erkeklerin de yatağı ıslatma olasılığı daha yüksektir. ADHD.In nadir durumlarda, diyabet ve omurilik lezyonları gibi tıbbi durumlar nokturnal enürezise neden olabilir.[1,3,4]

Yatak Islatma (Yatak Islatma) Belirtileri

Ana yatak ıslatma semptomu geceleri istemsiz idrara çıkmadır. Ataklar ayda en az iki kez meydana geldiğinde bir çocuğun gece enürezisi olduğu söylenir.

Yatak ıslatma genellikle çocuklarda endişelenecek bir şey değildir, çünkü zamanla geçer. Bununla birlikte, çocuğunuz yedi yaşından sonra yatağı ıslatmaya devam ederse, birkaç ay kuru kaldıktan sonra yatağı ıslatmaya başlarsa veya ağrı, sert dışkı, horlama veya olağandışı susuzluk yaşarsa doktorunuza başvurmanız önemlidir. Bunlar altta yatan bir durumun belirtileri olabilir.[5]

Çocuğunuzun yatak ıslatmadan büyümesini beklerken, bunu önlemek için kullanılan çeşitli teknikler vardır. Yatmadan önce sıvı alımını sınırlamak, çocuğunuzun geceleri banyoyu kullanması için alarm ayarlamak ve geceleri idrar çıkışını azaltmak için doğal ev ilaçları almak, yatak ıslatma semptomlarını hafifletmeye yardımcı olabilir. Ancak, çocuğunuzun sağlığını tehlikeye istemiyorum gibi, bu yöntemler ile dikkatli olmak önemlidir. Bazı

durumlarda, çocuğunuzun altta yatan bir rahatsızlıktan muzdarip olmadığından emin olmak için doktorunuza başvurmanız gerekebilir.

Bell'in Felci nedir?

Bell'in felci, yüzdeki yedinci kranial sinir olarak da bilinen fasiyal sinir adı verilen bir siniri etkileyen tıbbi bir durumdur.[1] Bu sinir yüz kaslarını kontrol etmekten sorumludur.[1] Yedinci Kranial sinire verilen hasar felce neden olabilir, bu da Bell'in felci olan bir hastanın yüzündeki kasları kontrol etmesini önler.[1] Bu durum her yaşta ortaya çıkabilir ve genellikle geçicidir ve semptomlar birkaç hafta sonra düzelir.[2] Çoğu insan altı ay içinde iyileşir, ancak bazı insanlar yaşam boyu Bell'in felci belirtileri yaşar.[2] Belirtiler kaybolursa, bu hastalarda Bell'in felcinin geri dönmesi nadirdir.[2]

Bell'in Felcine Ne Sebep Olur?

Bell'in felci nedenleri tam olarak bilinmemektedir, ancak genellikle viral bir enfeksiyonla bağlantılıdır.[2] Bell'in felci, genellikle enfeksiyon nedeniyle yüzdeki sinir iltihaplandığında ortaya çıkar.Bell'in felcine yaygın olarak bağlı 3 Viral enfeksiyon şunları içerir:[3]

- Uçuk
- Uçuk
- Suçiçeği
- Mononükleoz
- Solunum hastalıkları
- Kızamıkçık
- Kabakulak
- Sitomegalovirüs enfeksiyonları
- El-ayak ve ağız hastalığı
- Grip

Şeker hastalığınız, üst solunum yolu enfeksiyonunuz veya hamileyseniz risk artar.[4] Bell'in felci, üçüncü trimesterde olan veya geçen hafta doğum yapmış gebe kadınlarda en sık görülür.[4] Tekrarlayan Bell'in felci yaşayan hastalarda, tipik olarak durumun aile öyküsü vardır, bu da bazı insanları Bell'in felcine yatkın hale getiren genetik bir bileşen olabileceğini düşündürmektedir.[4] Semptom aniden ortaya çıkar, yaklaşık 48 saat içinde en kötüsü olur ve daha sonra iki hafta ila altı ay içinde yavaş yavaş iyileşir.[5]

Bell'in Felci Belirtileri

Bell'in felci olan bireyler yüzlerinin bir tarafında ani yüz kası güçsüzlüğü veya uyuşma yaşayabilir.[2] Sonunda, bu kas felcine dönüşebilir. Hastalar yüzlerinin bir tarafının sarkık göründüğünü, gözlerinin kapalı konumda durduğunu ve gülümsemelerinin tek taraflı göründüğünü fark edebilirler.[2] Diğer belirtiler şunlardır:[6]

- Ağzı sulanmak
- Baş ağrısı
- Tat alma yeteneğinin azalması
- Tükürük veya gözyaşı üretimindeki değişiklikler

Nadir durumlarda, Bell'in felci geri dönüşümsüz fasiyal sinir hasarına neden olabilir ve hatta kornea çizikleri ve aşırı kuruluk nedeniyle hastaların kontrol edemediği gözlerde körlüğe neden olabilir.[7] Bell'in felci fizik muayeneden sonra teşhis edilir. Tipik olarak, Bell'in felci semptomları kendiliğinden kaybolma eğiliminde olduğundan tedaviye gerek yoktur.[1] Bununla birlikte, Bell'in felci hastalarının kontrol edemedikleri gözde aşırı kuruluğu önlemek için göz damlası almaları gerekebilir.[1]bazı ilaçlar veya Bell'in felci otları sinir fonksiyonunu arttırmada, iltihabı azaltmada ve semptomları azaltmada yardımcı olabilir.

Benign Prostat Hiperplazisi (Prostat Adenomu) Nedir?

Ya da sadece PROSTAT, iyi huylu prostat büyümesi prostat büyümesi kanser olmayan anlamına gelir. Prostat, erkeklerde mesanenin altında seminal üretimden sorumlu olan bir bezdir. sıvı, ya da spermi taşıyan ve besleyen sıvıyı. Prostat adenomu, erkekler yaşlandıkça çok yaygındır ve 60 yaşın üzerindeki erkeklerin yaklaşık yüzde 60'ını ve 80 yaşın yüzde 80'ini etkiler. Bir erkeğin prostatının büyüklüğü mutlaka semptom şiddetine eşit değildir, bazı erkeklerin çok büyük prostatları vardır, ancak birkaç semptomu vardır ve bunun tersi de geçerlidir.[1,2,3]

(Jinekomasti nedir?

PROSTAT nedenleri ne olduğu belli değil, ama prostat bezi büyütür olarak bilinmektedir.4. Prostat adenomunun seks hormonlarındaki bir değişiklik nedeniyle ortaya çıkabileceğine inanılmaktadır.Prostat adenomu gelişme şansınızı artıran 4 Risk faktörü şunlardır:

- **Yaş-Prostat adenomu 40 yaşın altındaki erkeklerde nadiren görülür ve yaşlandıkça risk artar.**
- **Aile Geçmişi - Men ile diğer aile üyeleri kim vardı prostat sorunları daha fazla risk.**
- **Etnik köken-Beyaz ve siyah erkekler Asyalı erkeklerden daha fazla risk altındadır.**

Diyabet, kalp hastalığı ve yaşam tarzı faktörleri de prostat adenomu riskine katkıda bulunabilir. Örneğin, obezite riski artırırken, egzersiz riski azaltır.[5]

Benign Prostat Hiperplazisi (prostat Adenomu) Belirtileri

Daha yaygın iyi huylu prostat büyümesi belirtileri bir zorluğu vardır. Prostat, mesane boşaltmak için izin veren bir tüp üretra etrafında aşağıda oturuyor olmasıdır. Prostat büyüdükçe üretrayı sıkıştırır ve idrara çıkmayı zorlaştırır. Tıkanmış idrar akışı çok tehlikeli olabilir ve idrar yolu, mesane veya böbreklerle ilgili sorunlara yol açabilir.[6] Diğer benign prostat hiperplazisi semptomları şunları içerir:

- **Sık sık idrara çıkman gerektiğini hissetmek**
- **Her gece idrar yapmak için birden çok kez uyanmak**
- **İdrar yaparken eksik boşalma hissi**
- **İdrar yaparken ağrı**
- **Duramama**

Bazı erkekler mesanelerini tamamen boşaltmak için durmaları ve tekrar başlamaları gerektiğini hissedebilir veya başladıktan sonra idrar akışını durdurmakta sorun yaşayabilir.[7]

belirtileri: kulak olmak için Gelir ve gider, bu yüzden tedavi bağlıdır yaşı ve şiddeti belirtileri. Bazı ilaçlar ve prostat adenomu fitopreparasyonları prostat bezinin şişmesini azaltmaya yardımcı olabilir veya semptomları azaltmaya yardımcı olabilir. Ağır vakalarda, benign prostat hiperplazisinin tedavisine yardımcı olmak için ameliyat gerekebilir.[1]

Beriberi nedir?

Beriberi, tiamin eksikliğine bağlı olarak ortaya çıkan nadir bir hastalıktır. Tiamin ayrıca B1 vitamini olarak da bilinir. Gelişmiş ülkelerde tiamin eksikliği çok nadirdir, çünkü çoğu gıda vitaminlerle zenginleştirilmiştir. Beriberi genellikle alkolü kötüye kullanan kişilerde yaygındır, çünkü aşırı alkol alımı yetersiz beslenmeye neden olur. Doğru beslenme olmadan, vücut tiamini düzgün bir şekilde ememez.[1] İki tür beriberi hastalığı vardır:[1]

- Islak Beriberi: Durum kardiyovasküler sistemi etkilediğinde.
- Kuru Beriberi, Wernicke-Korsakoff sendromu: Durum sinir sistemini etkilediğinde.

Beriberi Neden Olur?

Beriberi bir tiamin eksikliğinden kaynaklanır. Tiamin eksikliğinin aşağıdakiler de dahil olmak üzere bir takım nedenleri vardır:[1] [2] [3]

- Kötü Beslenme: Yüksek karbonhidratlı diyetlere bağlı olan insanlar, ciddi bir tiamin eksikliğine yol açabilecek uygun tiamin alımını almazlar. Bu gelişmekte olan ülkelerde daha yaygındır.
- Genetik: Bazı kanıtlar beriberi hastalığının aile üyeleri aracılığıyla geçebileceğini göstermektedir. Bu nadir durumlarda, insanlar zamanla tiamini emme yeteneğini yavaş yavaş kaybederler ve bu da bir eksikliğe yol açar.
- Aşırı Alkol Tüketimi: Alkolizm gibi aşırı miktarda alkol tüketen insanlar genellikle uygun beslenme almazlar. Ayrıca tiamin eksikliği olan alkoliklerin çoğu, beriberi gelişimine katkıda bulunduğuna inanılan birçok öğünü atladıklarını bildirmiştir.
- Artan Talep: Hamile kadın, sık egzersiz yapan kişiler veya ateşi olan herkes, tiamin alımında artışa ihtiyaç duyar. Diyete daha fazla tiamin ekleyerek bu artan talebi karşılamadan, bu insanlar beriberi semptomları yaşayabilir.

Tiamin bazı vücut fonksiyonları için gereklidir. Yeterli tiamin olmadan, vücut ciddi ve zararlı değişikliklere uğramaya başlayacaktır.

Beriberi Belirtileri

Tiamin, aşağıdakiler de dahil olmak üzere bir dizi fizyolojik fonksiyondan sorumludur:[3]

- Enerji için gıda metabolize etme

- Uygun kalp fonksiyonunun korunması
- Uygun sinir fonksiyonunun korunması

Yeterli tiamin olmadan, vücut ıslak veya kuru beriberi belirtileri yaşamaya başlayacaktır. Kuru beriberi belirtileri nörolojik fonksiyonu etkiler ve şunları içerir:[1] [2] [3]

- Yürüme zorluğu
- Ellerde ve ayaklarda his kaybı
- Alt bacaklarda felç
- Zihinsel karışıklık, sinirlilik ve depresyon
- Konuşma zorluğu
- Ani göz hareketleri
- Kas ağrısı ve güçsüzlüğü
- Karıncalanan
- Yorgunluk
- Kusan
- İshal
- Hızlı kilo kaybı

Islak beriberi belirtileri kardiyovasküler fonksiyonu etkiler ve şunları içerir:[1] [2] [3]

- Artan kalp atış hızı
- Geceleri uyanmak nefes darlığı
- Alt bacaklarda şişme
- Aktivite ile nefes darlığı
- Genişlemiş kalp

Bu bozukluğu, tiamin alımını artıran ve semptomları azaltan beriberi doğal ilaçları ile tedavi edebilirsiniz.

Bipolar Bozukluk Nedir?

Bipolar bozukluk akıl hastalığı olarak sınıflandırılır. Manik depresyon olarak da bilinir ve şiddetli ruh hali değişimleri, bilişsel problemler ve genel bir huzursuzluk hissi ile karakterize edilebilir. Bipolar bozukluğu başarılı bir şekilde yönetmenin anahtarları erken teşhis, tanı ve tedavidir. Bunlar olmadan, bipolar bozukluk hasta ve önemsedikleri kişiler için hayatı çok zorlaştırabilir.[1]

Bipolar Bozukluğa Ne Sebep Olur?

Bipolar bozukluğun birkaç önemli nedeni vardır. Bunların hepsinin bipolar bozukluğun gelişiminde nasıl bir rol oynadığı belli değil, yine de bir rol oynuyorlar. Başlıca nedenleri şunlardır:

- Genetik
- Nöro-kimyasal faktörler
- Çevresel Faktörler
- Muhtemelen bazı ilaçlar[2]

Bipolar Bozukluğun Belirtileri nelerdir?

Bipolar bozukluğun bazı belirtileri, birisi strese girdiğinde ortaya çıkabilecek normal şeyler olarak gizlenir. Bu belirtilerden bazılarını tıpkı diğer insanlar gibi yaşayabilirler. Aradaki fark, bu semptomların genellikle bipolar bozukluğu olan hastanın tepkilerini veya eylemlerini kontrol edemediği noktaya kadar büyütülmesidir. Bipolar bozukluğun bazı belirtileri şunlardır:

- Kötü yargı
- Çok fazla uyumaya gerek yok
- Yüksek cinsel dürtü
- Hızlı konuşma
- Aşırı iyi bir ruh hali
- Normalden daha yüksek enerji seviyeleri
- Saldırganlık[3]

Bipolar Bozukluk Nasıl Teşhis Edilir?

Bipolar bozukluk tanısı sadece bir doktor tarafından yapılabilir. Genellikle kan testi, hastanın kişisel öyküsü ve genel bir fizik muayene de dahil olmak üzere bir dizi tıbbi test içerir. Doktor gerekli gördüğü takdirde bipolar tanıda ruh sağlığı bileşeni de olabilir. Doktor ayrıca tanıyı doğrulamak için bir tanı ve tıbbi bozukluklar kitabına (DSM) danışacaktır.[4]

Bipolar Bozukluk Nasıl Tedavi Edilir?

Bipolar bozukluğun tedavisi genellikle aşamalar halinde yapılır. İlk aşama, hastayı ruh halini dengelemeye yardımcı olmak için gereken ilaçları almaktır. Bir sonraki adım, hastanın terapiye gitmesini ve bipolar bozukluğu ile nasıl başa çıkılacağını öğrenmesini sağlamaktır. Bipolar bozukluk tanısı konmadan önce hasta uyuşturucu veya alkolü kötüye kullanıyorsa, bir detoks veya uyuşturucu ve alkol rehabilitasyonu da önerilebilir. En uç tedavilerden biri zihinsel bir koğuşa veya hastaneye yatışa bağlılıktır. Bu genellikle sadece yapılır çoğu aşırı bipolar bozukluk vakası. Genellikle

bipolar bozukluğun ne kadar kötüleştiğine ve semptomların başlangıcı ile bu semptomların şiddeti arasında ne kadar sürdüğüne bağlıdır.

Bipolar Bozukluk için Doğal Tıbbi Seçenekler

- Lavanta-Bu zihin üzerinde sakinleştirici bir etkiye sahiptir. Manik atak sırasında solunması, hastaya arıza stresinden rahatlama sağlayabilir. Ayrıca istenirse bir banyo olarak kullanılabilir.
- St. John's Wort-St. John's wart depresyon için doğal bir tedavi olarak kullanılır. Bipolar bozukluğu olan biri için yararlı olabilir, çünkü sıklıkla bozuklukla birlikte gelen manik depresyonu yönetmek için iyi olabilir.
- Kediotu-Kediotu başka bir sakinleştirici bitkidir. Hap veya yağ şeklinde alınabilir. En iyi yol, sıcak bir banyoda birkaç damla damlatmak ve bipolar hastanın yağı solumasına izin vermek olabilir. Bedenlerini ve zihinlerini sakinleştirmeye yardımcı olacaktır.
- Balık Yağı-Balık yağı, beyne ekstra besin vermeye yardımcı olacak bileşiklere sahiptir. Birçok bipolar hastada daha düşük beyin fonksiyonu olabilir ve balık yağı, bipolar bozuklukla mücadele söz konusu olduğunda beyin fonksiyonunu arttırmada yardımcı olabilir.

Sonuç

Bipolar bozukluk zihinsel bir hastalıktır, ancak yönetilebilir. Tedavinin başarılı olabilmesi için doktor ve hastanın aynı sayfada olması gerekir. Hem doğal hem de reçete edilen tedavilerin yanı sıra danışmanlık randevularını takip etmek, başarılı tedaviye uzun bir yol kat edecektir. Özellikle onların arkadaşları, aile ve hekim desteği var Birçok bipolar bozukluk kurşun dolu hayatları olan insanlar.

Doğum Kusuru Nedir?

Doğum kusurları, doğumda mevcut olan ve bebekte yapısal veya işlevsel bir değişikliğe neden olan herhangi bir durumu tanımlamak için kullanılan bir terimdir. Doğum kusurları, vücudun herhangi bir parçası, organlar, kemikler ve beyin dahil etkileyebilir.[1]. Doğum kusurları vücudun nasıl çalıştığını veya göründüğünü veya bazen her ikisini de etkileyebilir ve hafif ila şiddetli arasında değişebilir. Bazı doğum kusurları yönetilebilirken, diğerleri hayatı tehdit edici olabilir. Doğum kusurları gebelik sırasında keşfedilen, doğum, doğum sonrası ya da olabilir. Doğum kusurlarının çoğu yaşamın ilk yılında keşfedilir.[1] Amerika Birleşik Devletleri'nde her yıl doğum kusurlarıyla doğan yaklaşık 120.000 bebeğin olduğu tahmin edilmektedir. Bu her 33 doğumda 1'dir.[1]

Doğum Kusurlarına Ne Sebep Olur?

Birçok farklı doğum kusuru nedeni vardır, ancak hepsi bebeğin annenin vücudundayken nasıl geliştiği ile ilgilidir. Doğum kusurları gebeliğin herhangi bir aşamasında oluşur, ancak çoğu ilk 3 ay içinde gelişir. Bu, organların ilk oluşmaya başladığı aşamadır. Bebeğin dokuları ve organları gebeliğin son 6 ayında büyümeye devam eder ve bu nedenle bu süre zarfında da kusurlar oluşabilir.[1] [2]

Kesin doğum kusurlarının nedenleri doğum kusurunun türüne bağlıdır. Örneğin, fetal alkol sendromu, hamilelik sırasında alkol tüketiminin neden olduğu bir doğum kusurudur. Diğer doğum kusurlarıyla, onlara neyin sebep olduğu bilinmemektedir.[1] [2] Araştırmacılar, doğum kusurlarının nedenlerinin çoğunun faktörlerin birleşiminden kaynaklandığına inanmaktadır. Bu faktörler şunları içerebilir:[1]

- Hamilelikte sigara ve madde kullanımı
- Annede obezite veya diyabet gibi önceden var olan bazı tıbbi durumlar
- Ailede doğum kusurları öyküsü
- İzotretinoin (akne ilacı)dahil olmak üzere bazı ilaçlar
- 34 Yaş üstü anne olmak

Doğum Kusurları Belirtileri

Doğum kusurlarının belirtileri söz konusu doğum kusurunun türüne bağlıdır. Yapısal veya fonksiyonel tipe ayrılabilirler. Doğum kusurları belirtileri aşağıdaki kusur türlerini içerir:[1] [3]

- Yarık dudak
- Kanın nasıl aktığını etkileyen konjenital kalp defektleri
- İşitme kaybı
- Omuriliği ve beyni etkileyen spina bifida gibi nöral tüp defektleri
- Anormal uzuvlar (yani ayak parmağı)
- Fetal alkol sendromu
- Sinir sistemi veya beyin gelişimi ile ilgili sorunlar

Doğum kusurlarının önlenmesine yardımcı olacak bazı tedaviler ve yöntemler vardır. Folik asit takviyelerinin yanı sıra sağlıklı yaşam tarzı seçimleri, bazı kusur türlerinde doğum kusurlarının önlenmesi için önemlidir.

Siyah Nokta nedir?

Siyah nokta, akne ile ilişkili bir cilt hastalığıdır. Tıbbi olarak, siyah noktalara açık komedo denir. Siyah nokta veya açık komedonlar, kapalı komedonlar olarak adlandırılan beyaz kafalardan farklıdır. Whiteheads, aynı döküntülerden oluşan cilt kusurlarıdır, yağ bununla birlikte, bakteriler, folikül tıkacı cilt yüzeyine ulaşmaz ve havaya maruz kalmaktan oksitlenmez, daha ziyade kapalı kalır, enfekte olur ve beyaz irin üretir.[1,2]

Siyah Nokta ne enfekte ne de iltihaplıdır ve sivilce adı verilen kırmızı bir kütleye dönüşmeden cilt yüzeyinde uzun süre kalabilir. Sivilceler siyah noktalardan değil beyaz noktalardan gelişir ve bir sivilce kitlesi genellikle cilt hastalığı akne olarak adlandırılır. [1,2,3]

Siyah nokta burun en sık görülen form açık eritin ama onlar görünür bir yere üzerinde yüz, boyun, Silah ve geri. Bazıları siyah noktaların çirkin olduğunu düşünürken, zararsızdırlar ve ciltte yara izi ile sonuçlanan ciddi sivilcelere yol açmazlar. [1,2,3]

Siyah Noktalara Neden

Olan Şey Siyah Noktaların nedenleri, ciltte ölü deri hücreleri ve döküntülerle tıkanmış genişlemiş saç folikülleri, sebum olarak bilinen cilt yağı ve cilt kaynaklı bakteri formlarından kaynaklanmaktadır. Bu enkaz kombinasyonu olduğunda, yağ ve bakteriler havaya maruz kaldığı cilt yüzeyine ulaşır ve oksitlenir. Yağlı tıkaç koyulaşır ve siyah nokta olur. [1,2]

Siyah Nokta nedenleri genellikle aşağıdakilerle ilgilidir erken ergenliğe ulaşan insanların büyük çoğunluğunun siyah nokta ve akne cilt hastalığı yaşadığı yaş. Kalıtım da bir olan bir kişi olarak geliştirilmiş siyah nokta siyah nokta ya da aynı şeyi daha fazla hem anne hem baba rolünü üstlenir. Yaşlanma, hamilelik ve doğum kontrolünden kaynaklanan hormon değişiklikleri de siyah nokta nedenlerine katkıda bulunur. [1,2,4,5]

Siyah Nokta nedenleri, bazı yağlı kozmetiklerin yanı sıra steroidler, antikonvülzanlar gibi ilaçlara da bağlanabilir, bromürler ve iyodürler. [2,3,4]

Siyah noktalara neyin neden olmadığını bilmek önemlidir. Yağlı yiyecekler

ve çikolata yemeyi veya uzun, yağlı saçlara sahip olmayı içeren siyah nokta nedenleri hakkında efsaneler vardır. Hiçbir tıbbi kanıt bu neden siyah nokta ama sigara ve stres bir faktör olduğunun delilidir. [2,3]

Siyah Nokta Belirtileri

Siyah nokta belirtileri çok açıktır. Burun ve yüzdeki siyah noktalar gibi görünen ancak boyunda gelişebilen küçük siyah noktalar oluştururlar, Silah ve geri. Enfekte beyaz kafaların ve sivilcelerin aksine, siyah noktaların boyutu nadiren artar. [1,2,4]

Siyah Nokta için Doğal İlaçlar ve Şifalı

Bitkiler Siyah Nokta için doğal ilaçlar cildi temizlemeyi, yağ üretimini azaltmayı, gözenekleri ve folikülleri açmayı ve cildin pH seviyesini değiştirmeyi amaçlar. En iyi siyah nokta doğal ilaçlarından bazıları şunlardır:

- Kabartma Tozu, Deniz Tuz ve Su - Kabartma tozu, deniz tuzu ve su cildi temizlemek için birleşir, yüksek yağ üretimine katkıda bulunan pH seviyesini düşürür ve kaldırmak siyah nokta.
- Limon, Zerdeçal, Tarçın, Yumurta ve Kabartma Tozu - Bu kombinasyon cildi temizlemek, pH seviyesini düşürmek ve siyah noktaları gidermek için çalışır.
- Çiğ Domates-Çiğ domates, siyah nokta semptomlarını tedavi etmek için yenebilir veya topikal olarak uygulanabilir. Domates, cildin yağ dengesini geri kazandıran ve tıkanmış gözenekleri temizleyen doğal asitler içerir. Domates ayrıca gözenekleri küçülten ve cilt sağlığını destekleyen A, B1, B2, B3, B6, C ve K vitaminlerini içerir.
- Kabartma Tozu ve Limon-Limon suyu en iyi siyah nokta doğal ilaçlarından biridir. Siyah nokta semptomlarına neden olan ölü hücreleri, yağı ve bakterileri doğal olarak gideren bir sitrik asit olan Alfa-Hidroksil Asit (AHA) içerir.
- Limon ve Şeker-Şekerle karıştırılmış limon suyu gözenekleri temizlemeye ve siyah noktaları gidermeye yardımcı olur. Etkilenen siyah nokta bölgesine masaj yapılması gereken bir ovma yapmak için karıştırılırlar.
- Bal ve Limon-Bal, siyah noktaları tıkanmış gözeneklerden çekmeye çalışan doğal bir antibiyotik ve antiseptiktir.

Mesane Kanseri Nedir?

Mesane kanseri, vücudun idrarı tutan kısmı olan mesaneden kaynaklanan bir kanser türüdür. Mesane orta alt karın bölgesinde bulunur. Mesane kanseri hücreleri genellikle önce mesanenin astarında oluşur ve daha sonra oradan yayılır.[1] Mesane kanseri hem erkekleri hem de kadınları etkileyebilir ve tipik olarak yaşamın ilerleyen dönemlerinde başlar. Mesane kanseri genellikle erken bir aşamada teşhis edilir. Son derece tedavi edilebilir bir kanser şeklidir ve denemek için birçok etkili mesane kanseri doğal ilaçları vardır. [2 3] Mesane kanserinin nüks oranı yüksektir, bu da tedavi edilebilir olmasına rağmen, mesane kanseri hastalarının tedaviden uzun süre sonra hala birkaç takip testine tabi tutulduğu anlamına gelir.[2]

Mesane Kanseri Nedir?

Mesane kanserinin kesin nedenleri bilinmemektedir. Tüm kanserler gibi, doğal hücreler de mutasyona başlar ve etkilenen bölgeye yayılabilen ve organ fonksiyonunu etkileyebilen tümörlere neden olur. [4] Mesane kanserinin bilinen bir nedeni olmamasına rağmen, göz önünde bulundurulması gereken bazı açık mesane kanseri risk faktörleri vardır. İşte bu hastalığa yakalanma olasılığını artıran en önemli mesane kanseri risk faktörlerinden bazıları:[1 2 4 5]

- Sigara içme tarihi
- Ailede mesane kanseri öyküsü
- Endüstriyel kimyasallara ve kirleticilere maruz kalma
- Kemoterapi
- Radyasyon tedavisi
- Uzun süreli veya kronik mesane enfeksiyonları
- Yaşlanma
- Erkek olarak erkek olmak, kadınlardan daha fazla mesane kanseri geliştirme olasılığı daha yüksektir
- Klor ile arıtılmış içme suyu
- Arsenikle kirlenmiş bir kuyudan içme suyu
- Üriner kateterlerin uzun süre kullanılması

Mesane Kanseri Belirtileri

Dikkat edilmesi gereken mesane kanseri belirtileri şunlardır:[1 2 4]

- İdrarda kan
- Karın ağrısı
- Kemik ağrısı ve hassasiyeti
- Ağrılı ve yanan idrara çıkma

- Yüksek idrara çıkma sıklığı ve aciliyeti
- İdrar sızıntısı
- Mesanenin eksik boşaltılması
- Kilo kaybı
- Yorgunluk
- Sırt ağrısı
- Pelvik ağrı

Erkeklerde mesane kanseri belirtileri ve kadınlarda mesane kanseri belirtileri genellikle aynıdır. Bununla birlikte, bazen kadınlarda mesane kanseri tanısında bir gecikme vardır, çünkü ana semptom - idrardaki kan - genellikle menstruasyon veya menopoz semptomları ile karıştırılır.

Mesane Kanseri için Doğal İlaçlar ve Otlar

İşte evde denemek için en iyi mesane kanseri doğal tedavileri:

- Astragalus-Astragalus, kanserle savaşan sağlık yararları nedeniyle mesane kanseri için doğal bir tedavidir.
- Sarımsak-Sarımsak, vücudun mesane kanseri ile savaşma yeteneğini geliştirmeye yardımcı olabilecek bağışıklık sistemi yanıtını artırmaya yardımcı olabilir.
- Keten tohumu Yağı ve Süzme Peynir - Keten tohumu yağı ve süzme peynirin birlikte kombinasyonu mesane kanseri tümörleriyle savaşmaya ve hücreleri onarmaya yardımcı olabilir.
- Ökse otu-Ökse otu, mesane kanseri tümörlerinin nüksetmesini durdurmaya yardımcı olan etkili bir mesane kanseri doğal ilacıdır.
- Keten Tohumu Yağı - Keten tohumu yağı, mesane kanseri hücrelerini yok etmeye yardımcı olduğu düşünülen sağlıklı yağlar içerir.
- Brokoli Tüketen brokoli ve diğer turpgil sebzeler, mesane kanseri olan hastaların hayatta kalma oranını artırmaya yardımcı olabilir.

Mesane Enfeksiyonu (Sistit) Nedir?

Mesane enfeksiyonu, idrar Yolu Enfeksiyonu (İYE) veya Sistit olarak da bilinir. Hem erkek hem de kadınların mesanelerinde iltihaplanmaya neden olan bakteriyel bir enfeksiyondur. Enfeksiyon çoğunlukla mesaneyi etkiler, ancak böbreklere yayılabilir ve tedavi edilmezse sonunda kan dolaşımına girebilir.[1,2] Kadınların mesane enfeksiyonlarına erkeklerden daha fazla yakalanma olasılığı daha yüksektir ve kadınların yaşamları boyunca sistit gelişme olasılığı %50'dir.[3] Mesane enfeksiyonları oldukça tedavi edilebilir ve birçok insan vücutları onunla savaşabildiği için

bakteriyel mesane enfeksiyonundan kendi başlarına kurtulabilir. Bununla birlikte, bazen enfeksiyon şiddetli hale gelebilir.[2]

Mesane Enfeksiyonuna Ne Sebep Olur?

Mesane enfeksiyonu nedenleri tipik olarak üretradan giren ve mesaneyi etkileyen ve iltihaplayan bakterilerin sonucudur. [1] Bakteri türü genellikle E. coli'dir ve üretraya girdiğinde çoğalmaya başlar ve mesaneye ve böbreklere yayılır.[2] Diğer daha az görülen mesane enfeksiyonu, bazı antibiyotiklere, radyasyon tedavisine veya bazı kadın hijyen ürünlerine tepki de dahil olmak üzere neden olur. Bir kateterin uzun süreli kullanımı da başka bir mesane enfeksiyonu nedeni olabilir.[2] Bazı insanları mesane enfeksiyonları geliştirmeye daha duyarlı hale getiren bazı risk faktörleri vardır. İşte bu mesane enfeksiyonu risk faktörlerinden bazıları:[1,2,3,4]

- Dişiler mesane enfeksiyonları geliştirmeye daha yatkındır çünkü üretra daha kısadır ve anüse daha yakındır
- Cinsel olarak aktif olmak, kadınlarda mesane enfeksiyonu gelişme riskini artırır
- Hamile olmak, riski de artıran hormonal değişikliklere neden olur
- İdrar akışına müdahale, erkeklerde ve kadınlarda mesane enfeksiyonu gelişmesine neden olabilir
- Diyabet gelişimi veya HIV gibi bir enfeksiyon gibi bağışıklık sistemi değişiklikleri

Mesane Enfeksiyonu Belirtileri

Kadınlarda ve erkeklerde mesane enfeksiyonu belirtileri şunlardır:[1,2,4]

- İdrar yapmak için güçlü ve sürekli dürtü
- İdrar yaparken yanma hissi
- Bulutlu ve güçlü kokulu idrar
- Kırmızı veya pembe renkli idrar
- Küçük miktarlarda idrar yapmak
- Pelvik ağrı
- Alt karın basıncı
- Düşük dereceli ateş

Kadınlarda ek mesane enfeksiyonu semptomları vajinal ağrı ve rahatsızlığı içerir. Durum ağırlaştığında, kadınlar ve erkekler için aşağıdaki belirtiler de olabilir:[1]

- Titreme, terleme ve titreme

- 101 Derece Fahrenheit üzerinde yüksek ateş
- Yorgunluk ve hasta hissetmek
- Sırt, yan ve kasık ağrısı
- Mide bulantısı ve kusma

Bunlar genellikle mesane enfeksiyonunun şu anda ciddi bir tıbbi durum olan böbrekleri etkilediğinin işaretleridir.

Mesane Enfeksiyonu için Doğal İlaçlar ve Otlar

Aşağıdakiler, mesane enfeksiyonu için en iyi doğal ilaçlardan bazılarıdır:

- Kızılcık Suyu - Kızılcık suyu, mesane enfeksiyonlarına karşı koruyan doğal sağlık yararları içerdiğinden mesane enfeksiyonları için doğal bir tedavidir.
- Kabartma Tozu ve Ilık Su - Kabartma tozu ve ılık su kombinasyonu, idrarı nötralize etmeye ve ağrıyı hafifletmeye yardımcı olduğu için mesane enfeksiyonları için doğal bir çözümdür.
- Çakıl Kökü-Çakıl kökü, böbrek problemlerini tedavi etmeye yardımcı olabilecek ve mesane enfeksiyonları için doğal bir ilaç olarak kullanılabilen doğal bir idrar söktürücüdür.
- Beyaz Meşe Kabuğu-Beyaz meşe kabuğu ayrıca mesane enfeksiyonlarını tedavi etmeye ve ağrıyı hafifletmeye yardımcı olabilir.
- Enginar Yaprağı Ekstresi-Enginar yaprağı ekstresi mesane enfeksiyonları ve böbrek rahatsızlıkları için doğal tedavi olarak kullanılabilir.
- Jatoba-Jatoba kronik inflamasyon ve mesane enfeksiyonlarına yardımcı olmak için alınabilir İltihabı azaltmaya ve sistitten hissedilen ağrıyı hafifletmeye yardımcı olabilir.

Blefarit Nedir?

Blefarit, göz kapaklarını etkileyen yaygın bir durumdur. Blefarit göz kapağının iltihaplanmasına neden olur. Blefarit, cildin kirpiklerle veya genel göz kapağıyla buluştuğu göz kapağının bir kısmını etkiler. Bir veya her iki gözü de etkileyebilir, ancak en yaygın olarak her iki gözü de etkiler.[1] [2] Blefarit her yaşta herkesi etkileyebilir. Tekrarlamaya devam ettiği ve tedavisi zorlaştığı kronik bir durum haline gelebilir. Bu ciddi bir durum değil, rahatsız edici ve çirkin. Bulaşıcı bir durum değil.[1] [2]

Blefarite Ne Sebep Olur?

Blefaritin nedenleri, kirpiklerin tabanına yakın küçük yağ bezlerinin tıkanmasından kaynaklanmaktadır. Yağ bezleri tıkandığında, iltihaplanarak tepki verirler. Bu, göz kapağının şişmesine ve tahriş olmasına neden olur.[3] Göz kapağının hangi kısmının etkilendiğine bağlı olarak birkaç potansiyel blefarit nedeni vardır. Blefarit türleri ve nedenleri şunlardır:[2]

- Anterior Blefarit: Kirpik tabanının etrafındaki deri iltihaplandığında ortaya çıkar. Bu, göz kapağındaki cildin pul pul ve yağlı olmasına neden olan seboreik dermatitten kaynaklanır. Ya da Stafilokok bakteriyel bir enfeksiyondan kaynaklanabilir.
- Posterior Blefarit: Kirpiklerin tabanı boyunca yer alan Meibomian bezleri döküntülerle tıkandığı için iltihaplandığında ortaya çıkar.
- Karışık Blefarit: Anterior ve posterior blefarit nedenlerinin bir kombinasyonuna bağlı olarak ortaya çıkar.

Diğer olası blefarit nedenleri şunlardır:[3]

- Kirpik akarları veya bitleri
- Göz makyajına, ilaçlara veya kontakt lens solüsyonlarına alerjik reaksiyonlar
- Rosacea adı verilen kronik bir cilt rahatsızlığı

Blefarit Belirtileri

Yaygın blefarit belirtileri şunlardır:[1] [4]

- Kırmızı, ağrılı ve kaşıntılı göz kapakları
- Yağlı veya kabuklu göz kapağı cildi ve kirpikler
- Gözlerde yanma hissi
- Şişmiş göz kapakları
- Sulu gözler
- Göz kapaklarının etrafındaki pullanma cildi
- Sık yanıp sönme
- Işığa karşı artan hassasiyet
- Kontakt lens takmakta zorluk

Blefarit semptomları genellikle her iki gözü de etkiler ve genellikle uyandıktan sonra sabahları daha kötü görünebilir. Ağır vakalarda, insanlar anormal kirpik büyümesi veya kirpik kaybı yaşayabilir.[1] [4] Çoğu durumda, insanlar iltihabı iyileştirmek için

doğal blefarit tedavilerini kullanabilirler. Uygun göz bakımı ve hijyenin kullanılması blefarit semptomlarını da iyileştirebilir.

Kabarcıklar Nedir?

Kabarcıklar, ısıya, sürtünmeye veya hastalığa yanıt olarak cildin dış tabakasında oluşan sıvı dolu keselerdir. Kabarcıklar, küçük kabarcıkları tanımlamak için kullanılan bir terim olan veziküller veya büyük kabarcıkları ifade eden büller olarak da adlandırılabilir. En sık ellerinizde veya ayaklarınızda bulunurlar, ancak nedene bağlı olarak cildin herhangi bir yerinde görünebilirler.[1]

Kabarcıklara Ne Sebep Olur?

Kabarcıklar en sık bir noktada tekrarlanan sürtünme gibi sürtünmeden kaynaklanır. Bu, cildin üst tabakasının hareket etmesini kısıtlarken, diğer deri ve kemik katmanları hareket ettiğinde gerçekleşir yapmak hareket etmek. Doku yırtılır ve sıvı ile doldurulur. Örneğin, doğru oturmayan ayakkabılar giymek veya ayakkabılarınızla çorap giymemek ayak parmaklarınızda, topuklarınızda veya ayaklarınızın diğer kısımlarında sürtünme kabarcıklarına neden olabilir. Çoğu zaman, kabarcıklar günlük olarak uygun ayakkabılar giyerek ve yaprakları tırmıklamak gibi ellerle tekrarlayan işler yaparken eldiven giyerek önlenebilir.[1,2]

Sürtünme en yaygın kabarcık nedenlerinden biri olmasına rağmen, diğer nedenler şunlardır:

- Güneş yanığı da dahil olmak üzere yanıklar
- Donma
- Alerjiler
- Zehirli sarmaşık ve zehirli meşe gibi bitkiler
- Egzama gibi cilt hastalıkları
- Pemfigus gibi otoimmün hastalıklar
- İmpetigo gibi cilt enfeksiyonları
- Suçiçeği ve soğuk yaralara neden olanlar gibi viral enfeksiyonlar

Kabarcık Belirtileri

Çoğu zaman, sıvı dolu bir kese, ortaya çıkan tek kabarcık belirtisidir.

Bununla birlikte, her kabarcık boyut olarak farklılık gösterebilir ve aynı bölgede yalnızca bir tane olabilir veya birkaç kabarcık olabilir. Çoğu durumda, kabarcıklara ağrı da eşlik eder. Bu, özellikle kabarcıklar, ayakların alt kısımları gibi daha fazla sürtünmeyi önlemenin zor olduğu bir bölgedeyse geçerlidir. Kese yırtılırsa, irin, ciltte kırmızı çizgiler ve hatta ateş gibi kabarcık semptomlarına yol açabilecek enfeksiyon oluşabilir. Bu nedenle, bir blisteri kendiniz boşaltmanız önerilmez. Yırtılırsa veya ağrıyı azaltmak için blisteri boşaltmanız gerekiyorsa, enfeksiyonu önlemek ve blisteri bir bandajla örtmek için merhem uygulamak en iyisidir.[2,3]

Kabarcıklar genellikle kendiliğinden iyileşir, ancak ateşiniz varsa, kabarcık bulaşırsa, dolaşım probleminiz veya diyabetiniz varsa veya kabarcıklarınıza neyin neden olduğunu bilmiyorsanız tıbbi yardım almak isteyeceksiniz. Blister otlar enfeksiyon riskini azaltmaya, ağrı ve şişmeyi hafifletmeye ve iyileşme sürecini hızlandırmaya yardımcı olabilir.[1]

Vücut Dismorfik Bozukluğu Nedir?

Vücut dismorfik bozukluğu, kişinin algılanan fiziksel kusurlarına takıntılı olduğu ve üzerinde durduğu zihinsel bir durumdur. Ancak, bu kusurları başkalarına belirgin ya da belirgin değildir.[1] [2] Daha fazla kişi üzerinde duruluyor onların kusurlarını, daha mahcup, mahcup olurlar. Bu, kişinin yargılama veya alay etme korkusuyla kendilerini sosyal durumlara sokmasını engelleyebilecek ciddi kaygı yaratır.[2] Kusurları gün boyunca birkaç saat boyunca düşüncelerini işgal ettiğinde, vücut dismorfik bozukluğu olan insanlar günlük yaşamda tam olarak işlev göremezler.[1] [2] Kaygılarından dolayı okul, iş veya yaşamdaki diğer taahhütlerden kaçınabilirler.[2] Vücut dismorfik bozukluğu olan birçok kişi kusurlarını düzeltmek için kozmetik cerrahi veya başka prosedürler uygular. Ancak daha sonra bile, algılanan kusurlarına odaklanmaya devam edecekler.[1]

Vücut Dismorfik Bozukluğuna Ne Sebep Olur?

Birçok zihinsel durumda olduğu gibi, araştırmacılar vücut dismorfik bozukluğunun nedenlerini tam olarak bilmiyorlar. Vücut dismorfik nedenlerinin bir faktör kombinasyonuna atfedildiğine inanılmaktadır. Vücut dismorfik bozukluğunun gelişimine katkıda bulunan bu olası faktörler şunlardır:[1] [3]

- Kimyasal dengesizlik gibi beyin yapısı anormallikleri
- Alay ve zorbalığa maruz kalma konusundaki geçmiş deneyimler
- İstismarı içeren çocukluk
- Vücut dismorfik bozukluğuna veya diğer zihinsel koşullara genetik yatkınlık

Olası vücut dismorfik bozukluk nedenlerine ek olarak, insanların kusurlarına odaklanmalarına neden olabilecek başka risk faktörleri de vardır. Bunlar şunları içerir:[1]

- Beden imajı ile ilgili sosyal ve medya baskılarına maruz kalma
- Mükemmeliyetçiliğe yatkın bir kişiliğe sahip olmak
- Önceden var olan anksiyete veya depresyondan muzdarip olmak

Vücut Dismorfik Bozukluk Belirtileri

Vücut dismorfik bozukluğu belirtileri şunlardır:

- Algılanan kusurlarınızla meşgul olmak
- Algılanan kusurunuz nedeniyle çirkin veya deforme olduğunuza inanmak
- Başkalarının kusurlarınızı fark ettiğini ve yargıladığını hissetmek
- Aynada kendinizi sürekli kontrol etmek, kendinizi tımar etmek veya kusurlarınızı seçmek
- Kusurlarınızı gizlemenin yollarını bulmak için zaman harcamak
- Görünüşünüz hakkında başkalarından sürekli güvenceye ihtiyaç duymak
- Sosyal aktiviteleri, işi veya okulu atlamanıza neden olan saplantı

Diğer vücut dismorfik semptomlarından bazıları aşağıdakilere odaklanmayı içerir:

- Deri ve damarlar
- Kaslar
- Göğüsler veya cinsel organlar
- Saç kalınlığı
- Burun, cilt veya kırışıklıklar gibi yüz özellikleri

Anksiyeteyi hafifletmeye yardımcı olabilecek vücut dismorfik bozukluğu için doğal tedaviler vardır. Vücut dismorfik bozukluğu doğal tedavilerinin kullanılması, insanların sosyal durumlara katılma konusunda daha az stresli hissetmelerine yardımcı olabilir.

Ne Vücut Kokusu mu?

Vücut kokusu, etkilenen kişinin değişen zamanlarda güçlü bir kötü koku yaymasına neden olan bir durumdur. Çeşitli vücut kokusu nedenleri olmasına rağmen, balık kokulu vücut kokusuna neden olan trimetilaminüri adı verilen spesifik bir genetik

durum vardır. Genellikle doğal ilaçlarla tedavi edilebilen ve spesifik bir trimetilaminüri diyetini takip eden nadir bir metabolik durumdur.[1]

Vücut Kokusuna Ne Sebep Olur?

Birkaç vücut kokusu nedeni vardır ve bazen aşırı terlemeden kaynaklanabilir. Ancak trimetilaminüri, keskin bir kokuya sahip kimyasal bir bileşik olan trimetilaminin parçalanamaması nedeniyle oluşur. Trimetilaminin kendisi balık, yumurta, çöp veya idrar gibi kokar ve bu da vücut kokusuna neden olur.[1] Vücut kokusunun nedenleri de genetiktir. Trimetilaminüri, FM03 adı verilen spesifik bir genin mutasyonundan kaynaklanır. Bu gen, vücudun trimetilamin gibi diyetten kimyasalları parçalayan bir enzim üretmesinden sorumludur. Bu enzimler üretildiğinde, bu kokulu bileşikleri kokusuz moleküllere ayırın. [1,5] Bu gen düzgün çalışmadığında, enzimler üretilemez ve bu nedenle bu kokuşmuş bileşikler sistemde kalır ve bu bileşiklerin fazlalığı vücut kokusuna neden olur.[1,5] Diğer vücut kokusu nedenleri şunları içerebilir:[2]

- Diyette fazla protein
- Karaciğer veya böbrek hastalığı
- Kötü hijyen
- Dişeti
- Stres

Vücut Kokusu Belirtileri

Vücut kokusu belirtileri, vücut kokusunun nedenlerinin ne olduğuna bağlı olarak herkes için farklı olabilir. İşte bazı vücut kokusu belirtileri:[1,2,3]

- Günlük rutini bozan aşırı terleme
- Vücut kokusunda gözle görülür değişiklik
- Balık veya çürük yumurta kokusu
- Ter, idrar veya nefesten gelen kötü koku

Balık, yumurta, karaciğer ve baklagiller gibi yiyecekleri yemekten kaçınmayı içeren belirli bir trimetilaminüri diyeti vardır. [4,5]

Vücut Kokusu için Doğal İlaçlar ve Otlar

İşte evde kullanmayı denemek için en iyi vücut kokusu doğal ilaçlar:

- Kabartma Tozu-Kabartma tozu, kokuları nötralize etmeye yardımcı olabileceği için en iyi vücut kokusu doğal bir tedavidir.
- Limon-Vücut kokusunu nötralize etmeye, pH seviyelerini düzeltmeye ve kokuya neden olan bakterileri öldürmeye yardımcı olmak için limonu vücut kokusu için doğal bir ilaç olarak kullanın.

- **Sirke**-Sirke, vücut kokusuna neden olan sindirim bakterileriyle savaşabilecek doğal antibakteriyel sağlık yararlarına sahip olduğu için vücut kokusunu nötralize etmeye de yardımcı olabilir.
- **Kabartma Tozu ve Limon**-Kabartma tozu ve limonu bir araya getirerek, kokuyu nötralize eden ve sindirim bakterilerini öldürmeye yardımcı olan etkili bir vücut kokusu doğal ilacı oluşturur.
- **Klorofil**-Klorofil doğal bir vücut kokusu tedavisidir. Klorofil, yapraklı yeşil sebzelerin ve alglerin yeşil pigmentinden sorumlu olan maddedir. Kokuya neden olan toksinleri vücuttan atabilen bir antioksidandır.
- **Kabartma Tozu ve Mısır Nişastası**-Kabartma tozu ve mısır nişastası kombinasyonu, vücut kokusunu doğal olarak tedavi etmek için etkili bir çözüm oluşturur. Birlikte kokuyu nötralize etmeye ve fazla ter emmeye yardımcı olurlar.

Ne Kaynar mı?

Kaynar, bakteriyel bir enfeksiyonun neden olduğu cildin altında irin dolu bir yumru anlamına gelir. Kırmızı, yumuşak topaklar olarak başlarlar, ancak sonunda irin ile doldurulur ve büyük sivilce gibi görünürler. Kaynar çok acı verici hale gelebilir ve kendi başlarına yırtılabilir. En sık yüz, boyun, kalça, meme, kasık ve koltuk altlarında bulunurlar, çünkü bunlar en çok saç folikülü tahrişini gören bölgelerdir. Bir kaynar kümesine karbonkül denir. Kaynar at-ev ilaçları için bir yöntem olabilir, ama sıkma ya bu derin cilt içine enfeksiyon göndermek ya da yaymak için neden olabilir gibi kendi kaynatın tahliye etmeye önlemek için en iyisidir.[1, 2]

Kaynamaya Ne Sebep Olur?

Kaynamalara enfekte saç folikülleri neden olur. En sık bakteri Staphylococcus aureus nedeniyle ortaya çıkarlar, ancak diğer bakteri veya mantarlar saç folikülüne girebilir ve onu enfekte edebilir. Küçük bir yaralanma bölgesinde kaynar oluşabilir, çünkü bu bakterilerin cildin altına girmesine izin verir.[2,3,4]

Risk kaynar için artar:

- Stafilokok enfeksiyonu olan biriyle yakın temas kurdunuz.
- Vücudunuz enfeksiyonla savaşmakta zorlandığı için diyabetiniz var.

- Egzama veya akne gibi başka cilt rahatsızlıklarınız da vardır, çünkü bu diğer koşulların neden olduğu hasar cildin altındaki bakterilere izin verebilir.
- Zayıflamış bir bağışıklık sisteminiz var.

Kaynama Belirtileri

Çıban, cildin küçük, hassas ve kırmızı bölgeleri olarak başlar ve kist gibi hissetmek için büyüyebilir. Kaynama büyüdükçe, giderek daha acı verici hale gelecektir. Kaynamanın boşaltılması tipik olarak ağrıyı azaltmaya yardımcı olur. Çıban, bir bezelye büyüklüğünden bir golf topunun büyüklüğüne kadar herhangi bir yerde olabilir. Merkezde beyaz veya sarı görünebilir, cildin diğer bölgelerine yayılabilir veya sızma, kabuklanma, kaşıntı veya ağlama eşlik edebilir. Daha şiddetli vakalarda, kaynama semptomları yorgunluk ve ateşi içerebilir.[3]

danışmanını doktor eğer:

- Şeker hastalığınız var ve kaynatın.
- Birkaç ay boyunca çok fazla kaynar elde edersiniz.
- Kaynatın bir ping-pong topu büyüklüğüne ulaşır.
- Kaynamanıza ateş eşlik ediyor.
- Bir haftalık evde tedaviden sonra kaynama semptomlarınız düzelmez.

Kaynamalar genellikle bölgeyi günlük olarak yıkayarak ve günde birkaç kez birkaç dakika boyunca bölgeye ılık ıslak bir bez yerleştirerek evde tedavi edilebilir.2. Bu, kaynamanın doğal olarak açılmasına ve boşaltılmasına yardımcı olacaktır. Enfeksiyonla mücadeleye yardımcı olmak için bitkisel ilaçlar kullanılabilir veya doktorunuz antibiyotik reçete edebilir.

Kemik Kanseri Nedir?

Kemik kanseri, ilikten ziyade doğrudan kemik yapısında başlayan veya vücudun başka bir yerinden kanser tarafından ikincil olarak yayılan (metastaz yapan) nadir bir kanserli tümör şeklidir. Kemik kanseri herhangi bir kemikte ortaya çıkabilir, ancak daha sık kolların ve bacakların uzun kemiklerini etkiler. [1]

Üç tip primer kemik kanseri vardır:

- 10 ila 19 yaş arasındaki çocuklarda sık görülen ve dizlerde ve üst kollarda bulunan osteosarkom
- Genellikle 40 yaşından sonra ortaya çıkan ve kıkırdakta bulunan kondrosarkom
- 19 Yaşın altındaki çocuklarda görülen ve erkeklerde kızlardan daha sık görülen Ewing sarkomu

Kemik kanseri, diğer bölgelere yayıldığı yerde habis olabilir veya iyi huylu olabilir, bu da kanserli hücrelerin kemik yapısı içinde kaldığı ve yayılmadığı anlamına gelir. [1,2,3]

Primer kemik kanseri ile ilişkili diğer sekonder kanser türleri lösemi ve multipl miyelomadır. Lösemi kanda kanser olarak başlar, miyelom ise ilikte kanser olarak başlar. Her ikisi de iyi huylu tümörlerden ziyade malign kanserlerdir ve kemik hücrelerine yayılır veya metastaz yapar. [3]

Kemik Kanserine Ne Sebep Olur?

Diğer kanser türlerinde olduğu gibi, kesin kemik kanseri nedenleri tam olarak bilinmemektedir. Kemik kanseri, hücreler kontrolden çıkmaya başladığında kemiğin içinde başlar. Araştırmacılar bunun, bir hücrenin dna'sındaki eski hücreleri öldüremeyen ve belirli bir hızda ve zamanda ölmek yerine yaşamaya devam etmelerine izin veren hataların sonucu olduğunu biliyorlar. Kontrolsüz hücre büyümeleri, diğer vücut yapılarını istila edebilecek tümör kitleleri haline gelir. [1,3]

Kemik kanseri nedenlerine katkıda bulunabilecek risk faktörleri şunlardır:

- Ailelerde geçen kalıtsal genetik sendromlar
- Diğer kanser formları için radyasyon tedavisinden kaynaklanan komplikasyonlar
- Toksik kimyasallara maruz kalma
- İleri yaş-65 yaş üstü
- Afrikalı Amerikalılar-Kafkasyalıların iki katı risk
- Paget kemik hastalığı
- Göbek fıtığı ile doğan bebekler

Kemik Kanseri Belirtileri

Kemik kanseri belirtileri farklı şekillerde ortaya çıkar. Kemik kanseri ağrısı, kemik kanseri tümörlerinin birincil belirtisidir ve aşırı derecede şiddetli olabilir. Diğer kemik kanseri belirtileri şunlardır:

- Eklemlerde şişlik ve hassasiyet
- Kemik kırıkları
- Ateş, kilo kaybı, yorgunluk ve anemi
- Hareketlilikte zorluk

Kemik Kanseri için Doğal İlaçlar ve Otlar

Kemik kanseri doğal ilaçlar, kemik kanserinin önlenmesinde ve tümör yayılımının ve ilişkili semptomların tedavisinde etkili olabilir. Kanıtlanmış kemik kanseri doğal ilaçlar ve ev tedavileri şunları içerir:

- Omega-3 Yağ Asitleri-Somon ve halibut gibi soğuk su balıklarında bulunan Omega-3 yağ asitleri kemik kanseri iltihabını azaltmaya yardımcı olur. Ayrıca kemik kanserine karşı bağışıklığı arttırmak, kemik dokusunu güçlendirmek ve vücudun bağışıklık sistemini güçlendirmek için çalışırlar.
- Maitake Mantarı - Maitake mantarları, tümör küçülme kabiliyetine sahip doğrudan bir antiviral kaynaktır. Mükemmel bağışıklık sistemi oluşturucularıdır ve tümör büyümesini engellediği ve malign hücre ölümünü aktive ettiği kanıtlanmıştır.
- Magnezyum-Magnezyum kemik sağlığını destekler ve kemik yapısında birincil bileşen olan kalsiyumun daha iyi kullanılmasına yardımcı olur. Magnezyum ayrıca insülin direncini azaltma ile ilgili anti-kanser etkilerine sahiptir ve tümör gelişimini durdurur.
- Yeşil Çay - Yeşil çay, kanser hücrelerine karşı savaşan ve kemik kanseri ağrısını ve diğer kemik kanseri semptomlarını azaltmaya yardımcı olabilecek güçlü bir antioksidandır.
- Psoralea - Psoralea corylifolia kemik kütlesine faydaları olan ve kanser hücrelerinde apoptozu indükleyen doğal bir bitkidir.
- Thorowax-Thorowax, Chai-hu olarak da bilinen tıbbi bir kökdür. Bileşiği içerir saikosaponinler bu, doğal interferon üreterek kanser hücresi büyümesini azaltmaya yardımcı olur.

Borderline Kişilik Bozukluğu (BPD) Nedir?

Borderline kişilik bozukluğu (BPD), etkilenenlerin çalkantılı duygusal durumlar ve uzun vadeli duygusal istikrarsızlık kalıpları yaşayabileceği ciddi bir zihinsel sağlık durumudur.BPD tanımı ayrıca dürtüsel eylemler, kaotik ilişkiler, ruh halindeki dalgalanmalar, benlik imajı ve genel işleyiş gibi özellikleri de içerir. [2] BPD tanımı ayrıca anksiyete, depresyon ve duygudurum ve yeme bozuklukları gibi birlikte ortaya çıkan zihinsel sağlık koşullarının olasılığını da tanımlar. BPD ayrıca madde bağımlılığı, kendine zarar verme ve intihar düşünceleri ve eylemlerine yönelik bir eğilimi de içerebilir.[2] BPD, bu zihinsel sağlık durumundan muzdarip olanların günlük yaşamlarını etkiler. İş, aile hayatı ve sosyal aktiviteler gibi rutinleri etkileyebilir. BPD tipik olarak semptomların daha şiddetli olduğu ve yaşla birlikte giderek daha iyi hale geldiği genç erişkinlikte başlar. [3]

Borderline Kişilik Bozukluğuna (BPD) Ne Sebep Olur?

Borderline kişilik bozukluğunun spesifik nedenleri bilinmemektedir. Bunun nedeni kısmen birçok ruh sağlığı uzmanının BPD teriminin belirsiz veya yanıltıcı olduğunu düşünmesidir. Bunun yerine, BPD, bu rahatsızlıktan muzdarip her bireye özgü çok çeşitli nedenleri içerebilir.[2] Potansiyel Borderline kişilik bozukluğu nedenlerinden bazıları genetik, aile, sosyal, nörolojik ve çevresel faktörleri içerir.[1,2] Bireye bağlı olarak, BPD gelişiminde rol oynayan bir dizi risk faktörü olabilir, örneğin:[1,2,3,4]

- Çocukluktan vazgeçme
- Dengesiz aile hayatı
- Aile içinde iletişim eksikliği
- Cinsel, fiziksel veya duygusal travma ve istismar
- Başka bir aile üyesinde BPD tanısı
- Beyindeki potansiyel yapısal veya fiziksel değişiklikler
- Genel dürtüsel veya saldırgan kişilik özellikleri
- Kadın olmak, daha fazla kadına BPD teşhisi konduğundan
- Diğer psikiyatrik durumlara yatkın olmak

Borderline Kişilik Bozukluğu (BPD) Belirtileri

İşte en sık görülen borderline kişilik bozukluğu (BPD) semptomlarından bazıları:[1,2,3]

- Başkalarına karşı duygularda ani değişimler
- Değerlerde ve çıkarlarda aşırı değişiklikler
- Yalnız olma korkusu ve endişesi
- Terk edilme korkusu
- Düzenli can sıkıntısı ve boşluk hissi

- Uygunsuz öfke, alaycılık veya genel acılık patlamaları
- Madde bağımlılığı veya cinsel ilişkilerle ilgili dürtüsel eylemler
- Kendine zarar vermenin tekrarlanan eylemleri
- Küçük ayrılıklar veya planlardaki değişiklikler hakkında aşırı öfke veya sıkıntı yaşamak
- Birkaç saatten birkaç güne kadar süren ruh hali değişimleri

Diğer sınırda kişilik bozukluğu belirtileri arasında aile istikrarsızlığı öyküsü olması ve diğerlerine kıyasla olumsuz aksaklıklara aşırı tepki gösterdiğinin gösterilmesi sayılabilir. Borderline kişilik bozukluğu belirtileri genellikle genç yaşta kendilerini depresyon ve/veya olayları aşırı uç olarak gören yoğun bir kişilik şeklinde göstermeye başlar. Bu sınırda kişilik bozukluğu belirtileri zamanla daha şiddetli BPD semptomlarına dönüşebilir ve kişinin kendi imajına zarar verebilir.[2,3]

Borderline Kişilik Bozukluğu (BPD)için Doğal İlaçlar ve Otlar

Aşağıdakileri içeren doğal borderline kişilik bozukluğu tedavileri vardır:

- Kava Kava-Kava kava gibi sınırda kişilik bozukluğu tedavisi, kaygıyı azaltmaya ve yoğun duygusal durumları sakinleştirmeye yardımcı olabilir.
- Kediotu-Kediotu anksiyete ve depresyonun kontrolüne yardımcı olabilir ve bpd'li kişilerin yoğun dürtülerle savaşmasına yardımcı olabilir.
- St. John's Wort-St. John's Wort, depresyon ve anksiyete ile karşı karşıya kalanları destekleyebilecek doğal duygudurum arttırıcı özelliklere sahip olduğu için en etkili BPD doğal ilaçlarından biridir.
- Omega-3 Yağ Asitleri-Omega-3 yağ asitlerinin saldırganlık, depresyon ve diğer BPD semptomlarını azaltmaya yardımcı olduğu gösterilmiştir.
- Yokukansan-BPD doğal ilaçları ayrıca ajitasyon ve ruh hali değişimlerini bastırmaya yardımcı olan Japon bitkisel tedavisi yokukansan'ı da içerir.
- Yerbamat-Yerbamat, ruh halini stabilize etmeye ve BPD semptomlarını azaltmaya yardımcı olan doğal bir anti-anksiyete bitkisidir.

Sığır Süngerimsi Ensefalopatisi (Deli İnek) Nedir?

Sığır süngerimsi ensefalopatisi (BSE) deli inek hastalığı olarak da bilinir. Çılgın inek hastalığı, ineklerin beyinlerini etkileyen nörolojik bir hastalıktır. İnekler arasında prion adı verilen enfekte proteinler tarafından bulaşabilir.[1] İnsanlar aynı prion proteini yoluyla bir tür deli inek hastalığına da yakalanabilirler. İnsanlar bu proteinle enfekte olduğunda, hastalığa Creutzfeldt-Jakob (CJD) Hastalığı denir.[2] İnsanlarda, hastalık Alzheimer gibi demans beyin hastalıkları gibi benzer etkilere neden olur.Beyinde sünger benzeri görünmesine neden olan küçük delikler oluşturur. "Süngerimsi" isminin geldiği yer burasıdır.[1] [2] İnsanlar Creutzfeldt-Jakob Hastalığını birkaç farklı yolla geliştirebilirken, bunun bir varyantı BSE ile enfekte olmuş sığırlardan sığır eti yiyerek insanlara bulaşabilir. İnsanlar enfekte olduğunda, hastalığa varyant Creutzfeldt-Jakob Hastalığı (vCJD) denir.[2]

1990'ların başında, Birleşik Krallık sığır endüstrisinde bir "deli inek hastalığı " salgını meydana geldi. Haftada bin yeni vaka rapor ediliyordu. Sığırların deli inek hastalığına yakalanmalarındaki artış ile insanların vcjd'ye yakalanmalarındaki artış arasında bir ilişki vardır.[1] İnsanlardaki bu enfeksiyon son derece nadirdir ve dünya genelinde milyonda sadece 1 kişi deli inek hastalığına yakalanmaktadır.[1] [2]

Sığır Süngerimsi Ensefalopatisine (Deli İnek) Ne Sebep Olur?

Hem ineklerde hem de insanlarda (vCJD) ana deli inek hastalığının nedeninin prion proteinlerinden kaynaklanan bir enfeksiyona bağlı olduğuna inanılmaktadır. Normal prion proteinleri zararsızdır ve enfeksiyona neden olmaz. Bununla birlikte, prion proteinleri şekilsiz hale geldiğinde, normal insan ve hayvan biyolojisine zarar verebilirler. Nörolojik sisteme saldırmaya başlarlar, bu da deli inek hastalığı semptomlarına yol açar.[1] [2]

Deli inek hastalığının kesin nedeni tam olarak anlaşılamamasına rağmen, araştırmacılar insan versiyonunun (vCJD) BSE ile enfekte olmuş ineklerden sığır eti yiyerek bulaşabileceğini biliyorlar. İnsanlarda deli dana hastalığının nedenleri öksürme, hapşırma veya cinsel temas yoluyla bulaşmaya bağlı değildir.[2]

Sığır Süngerimsi Ensefalopatisi (Deli İnek) Belirtileri

İnsanlarda deli inek hastalığı (vCJD) dejeneratif bir hastalıktır, yani zamanla giderek kötüleşir. İnsanlarda deli dana hastalığı belirtileri şunlardır:[2]

- Kişilik değişiklikleri
- Anksiyete ve depresyon

- Yutma ve konuşma zorluğu
- Bozulmuş düşünme
- Ani, sarsıntılı hareketler
- Uykusuzluk hastalığı
- Bulanık görme ve körlük

Hastalık kötüleştikçe, organlar başarısız olmaya başlar ve zihinsel belirtiler kötüleşir. Deli inek hastalığı ve vCJD için bazı doğal ilaçlar anksiyete, depresyon gibi semptomları azaltmaya ve yönetmeye yardımcı olabilir ve bilişsel işlevi iyileştirmeye yardımcı olabilir.

Referanslar

1. https://www.cdc.gov/prions/bse/about.html
2. http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/creutzfeldt-jakob-disease/

Beyin Kanseri Nedir?

Beyin kanseri, beyinde oluşabilen habis büyümelere verilen tıbbi terimdir. Bu büyümeler hayatta hiç bir zaman için ırk, cinsiyet ya da aile geçmişinde biri ortaya çıkar. Öncelikle beyin dokusunda oluşur, ancak başka bir kanser varsa ikincil bir kanser olarak da oluşabilir. Beyin kanserinin teşhisi zor olabilir, çeşitli semptomları vardır ve genellikle çeşitli farklı protokollerle tedavi edilebilir.[1]

Beyin Kanserine Ne Sebep Olur?

Beyin kanserinin nedeni ile ilgili birçok teori vardır. Bazıları nispeten iyi bilinirken, diğerleri hala bir gizemdir. Beyin kanserinin bazı nedenleri şunlardır:

- Radyasyon
- Genetik riskler
- Fabrikalardaki kimyasallar gibi çevresel toksinler
- HIV Enfeksiyonu
- Sigara[içme 2]

Beyin Kanserinin Belirtileri nelerdir?

Birçok hastalıkta olduğu gibi, beyin kanseri belirtileri hastadan hastaya değişebilir. Her hasta beyin kanseri olan başka bir kişiyle aynı semptomları yaşamaz. Bununla birlikte, bu liste tam bir liste değildir; Bunlar beyin kanserinin en yaygın belirtileri olma eğilimindedir:

- Tedaviye rağmen devam eden açıklanamayan baş ağrıları
- Açıklanamayan bulantı / kusma

- Kişilik / davranış değişiklikleri
- Konsantre olma sorunları
- Denge kaybı
- Açıklanamayan nöbetler[3]

Beyin KANSERİ NASIL TEDAVİ EDİLİR?

Beyin kanserinin teşhisi bir dizi tıbbi testle yapılır. Bir doktor, neler olup bittiğinin net bir resmini elde etmek ve doğru bir teşhis elde etmek için bu testleri bir araya getirecektir. Beyin kanserini tespit etmek için yapılan temel testlerden bazıları şunlardır:

- Kan testleri
- Manyetik rezonans görüntüleme (MRG) taramaları
- Cat taramaları
- Omurga musluğu
- Görme testleri
- İşitme testleri
- Nörolojik muayeneler
- PET Taraması
- Kanserli olduğu düşünülen beyin dokusunun biyopsisi[4]

Beyin Kanseri Nasıl Tedavi Edilir?

Beyin kanseri genellikle kombinasyon tedavisi olarak adlandırılan şeyle tedavi edilir. Yani doktorlar beyin kanserini tedavi etmek için çeşitli tıbbi seçenekler kullanacaklar. Beyin kanseri için bazı yaygın tedaviler şunları içerebilir:

- Nöbet önleyici ilaçlar
- Steroidler
- Ameliyat
- Radyasyon tedavisi
- Kemoterapi tedavisi
- Hedefli terapi[5]

Beyin Kanseri için Doğal Tıbbi Seçenekler

Beyin kanserini tedavi etmek için geleneksel seçeneklere ek olarak, ek olarak kullanılabilecek çok sayıda doğal tedavi vardır. Vücudun iyileşmesine ve beyin kanseriyle savaşmasına yardımcı olmak için tasarlanırken, umarım hastaya mümkün olan en iyi yaşam kalitesini verir. Beyin kanseri için daha yaygın doğal tedavilerden bazıları şunlardır:

- **Kenevir - Kenevir olmak için yararlı hastaları ile beyin kanseri nedeniyle orada yapılmış birçok çalışma göstermek etkisi kenevir/esrar kanser hücreleri. Bazı çalışmalarda beyin kanserinin yayılmasını önemli ölçüde azalttığı gösterilmiştir.**
- **Balık Yağı-Balık yağı takviyeleri, hastaya beyin için iyi olan ilave bir miktar esansiyel yağ asidi vermek için kullanılabilir. Kanser balık yağı ile tedavi edilmez, ancak yağ asitlerini sağlıklı beyin dokusuna dahil ederek hastanın beyin kanseri tedavisini biraz daha iyi almasına yardımcı olabilir.**
- **Kedi Pençesi-Bu bitki beyin kanseri tedavisi için günde birkaç kez alınabilir. Bitkideki anti-tümör özellikleri hasta için faydalı olabilir.**

Sonuç

Beyin kanseri yaygın ancak tedavi edilebilir bir hastalıktır. Hayatlarının herhangi bir döneminde herkesi etkileyebilir. Birçok hastalıkta olduğu gibi, garip semptomları fark etmeniz ve bunları doktorunuza bildirmeniz önerilir. Bu, özellikle semptomlar tedavi çabalarına rağmen uzun bir süre devam ederse geçerlidir. Beyin kanseri almak için korkutucu bir tanı olabilir, ancak uygun izleme ve tedavi ile üstesinden gelinebilir.

Beyin Tümörü nedir?

Bir beyin tümörü, beyinde veya beynin yakınında oluşan ve büyüyen anormal hücrelerin kütlesidir. Tüm beyin tümörleri kanserli değildir. Bunun yerine, malign büyümelerin aksine iyi huylu büyümeler olabilirler. Malign beyin tümörleri kanserlidir ve vücudun diğer bölgelerine yayılabilir ve besinleri ve kan kaynağını kullanarak süreçte sağlıklı hücreleri sollayabilir.[1] Beyin tümörleri, beyin bölgesinde büyümeye başlayan tümörler olabilir. Bu tümörlere primer beyin tümörleri denir. Aksi takdirde, metastaz adı verilen bir işlemle vücudun diğer kanserli bölgelerinden beyne yayılan tümörler olabilirler. Bunlara sekonder beyin tümörleri denir.[1]

Beyin Tümörlerine Ne Sebep Olur?

Primer beyin tümörlerine beyni çevreleyen dokuların anormal hücre büyümesi neden olur. Hücreler DNA hataları veya mutasyonları aldıklarında anormal şekilde büyürler. Bu mutasyonlar, bu hücrelerin hızla büyümesine ve bölünmesine neden olur ve bu da sonunda bir beyin tümörü olan kütleye neden olur.[1,3] Bazı insanların neden primer beyin tümörleri geliştirdiği ve bu mutasyonların gerçekleşmesine tam olarak neyin neden olduğu bilinmemektedir. Bununla birlikte, en büyük risk faktörlerinden biri, beyin tümörlerinin gelişme olasılığı zamanla arttıkça yaştır. Diğer risk faktörleri arasında ailede beyin tümörü öyküsü ve radyasyona maruz kalma sayılabilir.[1,2] İkincil beyin tümörü nedenleri, kanser hücrelerinin vücudun

diğer bölgelerinden yayılmasından veya metastizasyonundan kaynaklanır. Sekonder beyin tümörleri, kanser öyküsü olan kişilerde veya kanserleri bir süredir tedavi edilmediğinde daha sık görülebilir.[1,3]

Beyin Tümörü Belirtileri

Beyin tümörlerinin belirtileri ve bulguları şunları içerir:[1,2,3]

- Baş ağrısı paterninde başlangıç veya değişiklik
- Yavaş yavaş daha sık ve şiddetli hale gelen baş ağrıları
- Açık bir neden olmadan bulantı ve kusma
- Bulanık veya çift görme veya işitme problemlerinin gelişimi
- Denge bulmakta zorluk
- Hafıza kaybı veya karışıklık veya konuşma kaybı
- Kişilikteki değişiklikler
- Nöbetler
- Bir kol veya bacakta hareket kaybı
- İştah kaybı

Beyin Tümörü için Doğal İlaçlar ve Otlar

İşte evde denemek için en iyi beyin tümörü doğal tedavileri:

- Kedinin Pençesi-Kedinin pençesi, anti-inflamatuar yararları nedeniyle en iyi beyin tümörü doğal tedavilerinden biridir. Kedinin pençesi beyin tümörlerinin boyutunu azaltmaya yardımcı olabilir ve ayrıca remisyonu desteklemeye yardımcı olabilir.
- ASEA-ASEA, vücuttaki hücreleri onarmaya ve beyin tümörlerinde olduğu gibi iltihabı azaltmaya yardımcı olan doğal bir takviyedir.
- Boswellia-Boswellia, beyindeki iltihabı etkili bir şekilde azaltarak beyin tümörlerini tedavi etmeye yardımcı olabilir.
- Osha-Osha, beyin tümörlerini tedavi etmeye yardımcı olabilecek kan oksijenasyonunu iyileştirmeye yardımcı olabilecek doğal bir ilaçtır.
- Yeşil Çay Ekstresi-Yeşil çay ekstresi, beyin tümörlerinde hücre büyümesini azaltmaya yardımcı olabilecek kafein içerir.
- İndigo-İndigo, beyin kanseri hücrelerinin yayılmasını durdurmaya yardımcı olabilecek başka bir beyin tümörü doğal tedavisidir. İndigo bunu, hücreler arasındaki sinyalleşmeyi engelleme, yenilenmelerini ve çoğalmalarını engelleme doğal yeteneği nedeniyle yapar.

Meme Kanseri Nedir?

Meme kanseri, meme dokusunda bulunan hücrelerin kontrolsüz bir şekilde büyümeye başladığı bir hastalıktır. Genellikle bir tümör tarafından çökeltilir. Bu kötü huylu tümör, meme kanserinin vücutta bulunabileceğinin ilk işareti olma eğilimindedir. Meme kanseri genellikle kadınların mücadele etmesi gereken bir sağlık sorunu olarak görülür. Gerçek şu ki, meme kanseri erkekleri daha az derecede de olsa etkileyebilir ve etkileyebilir. [1]

Meme Kanseri Nedir?

Meme kanseri pek söylenemez. Aşağıdakileri içerebilecek çeşitli faktörler olduğuna inanılmaktadır:

- Ebeveynden çocuğa aktarılan mutasyona uğramış genler gibi genetik nedenler
- Çevresel faktörler
- Ailede meme kanseri öyküsü[2]

Meme Kanserinin Belirtileri nelerdir?

Meme kanseri çeşitli semptomlarla ortaya çıkabilir. Kişiden kişiye değişir, ancak daha sık görülme eğiliminde olan birkaç semptom vardır.

- Memede bir yumru
- Koltuk altı şişmesi
- Memede ağrı veya hassasiyet
- Memenin boyutunda veya renginde değişiklik
- Olağandışı meme akıntısı

Meme Kanseri Tanısı nasıl konur?

Meme kanseri genellikle çeşitli tıbbi testlerle teşhis edilir. Doktor genellikle çıplak gözle neyin teşhis edilebileceğini görmek veya lenf düğümlerini kontrol etmek için fizik muayene ile başlar. Bu genellikle yeterli değildir. Meme kanserini teşhis etmenin diğer yolları şunları içerebilir:

- Bir mamografi
- Meme ultrasonu
- Memeden bir doku örneği almak ve biyopsi yaptırmak
- Meme dokusuna daha derine inmek için MRI kullanmak
- Meme kanserinin evreleri söz konusu olduğunda nerede olduğunu görmek için kan testleri de kullanılır.[3]

Meme Kanseri Nasıl Tedavi Edilir?

Doktorlar genellikle kombinasyon tedavisi olarak düşünülebilecek meme kanserini tedavi ederler. Yani, meme kanserini aynı anda birden fazla şekilde tedavi edeceklerini söylemek. Bu yöntem uygulamaya konulduğunda başarılı tedavi şansı önemli ölçüde artmaktadır. Kullanılan tedavilerden bazıları şunları içerebilir:

- Radyoterapi
- Kemoterapi
- Brakiterapi
- Mastektomi - Bu memenin çıkarılmasıdır ve genellikle sadece en kötü meme kanseri vakalarında yapılır.

Meme kanseri olan hastanın yapması gereken seçimler vardır. Doktor genellikle bazı önerilerde bulunur, ancak nihai karar hastaya bırakılır.[4]

Meme Kanseri için Doğal Tıbbi Seçenekler

Meme kanseri geleneksel tıpla tedavi edilebilir, ancak birçok hasta daha bütünsel bir yaklaşımı tercih eder. Bu amaçla, genellikle meme kanserlerini tedavi etmelerine yardımcı olmak için belirli doğal seçenekler ararlar. Göz önünde bulundurulması daha kolay seçeneklerden bazıları şunlardır:

- D vitamini-Oral bir takviye olarak alındığında, meme dokusuna bazı kanserlerle savaşmak için bazı ekstra vitamin ve mineraller verebilir.
- Kedi Pençesi-Bu bitki, anti-kanser bileşikleri nedeniyle tentür olarak kullanılır. Bu, kalifiye bir doktorun rehberliğinde günde birkaç kez meme kanseri için gerektiği gibi alınabilir.
- ASEA-Bu, kanser hücrelerinin replikasyonunu yavaşlatmak için alınabilir. Önemli olan aç karnına tüketmektir. Bunu günde birkaç kez almak istenen etkiyi vermelidir.

Sonuç

Meme kanseri almak için korkutucu bir tanı olabilir. Birçok kadın ve erkek, ilk başta nasıl işleneceğinden tam olarak emin değildir. Yanlış bir şey yaptıkları için ya da dna'ları bozulduğu için meme kanserine yakalandıklarını düşünüyorlar. Durum bu kadar basit değil. Çoğu zaman çeşitli faktörlerden kaynaklanmaktadır. Erken teşhis edildiğinde, tedavi söz konusu olduğunda genellikle çok yüksek bir başarı oranı vardır. Nitelikli ve iyi bir doktor ekibiyle çalışarak meme kanseri tedavi edilebilir. Hasta ayrıca genellikle meme kanseri geçtikten sonra uzun bir süre izlenir. remisyon sadece her şeyin yolunda olduğundan emin olmak için. Meme kanseri ölüm cezası olmak zorunda değildir ve birçok kadın ve erkek bunu her gün fark eder.

Siroz nedir?

Bronşit, bronşiyal tüplerin veya akciğerlerdeki hava geçişlerinin iltihaplanmasıdır. İki tip bronşit vardır. [1] Akut bronşit kısa süreli bir durumdur ve genellikle sinüslerde başlayan ve solunum yollarına yayılan soğuk algınlığı gibi viral bir enfeksiyondan kaynaklanır. Birkaç gün sürebilir, ancak öksürük haftalarca devam edebilir.[2,3] Kronik bronşit uzun süreli bir durumdur. Çoğunlukla sigara içen insanlarda görülür. Amfizem ile birlikte, durum kronik obstrüktif akciğer hastalığı (KOAH) olarak bilinir. Bu, "üretken" veya "ıslak" öksürük olarak adlandırılan kalıcı bir bronşit öksürüğü ile karakterizedir. Kronik bronşit tarafından üretilen mukus sonunda akciğerlerde skar dokusu oluşturur ve nefes almayı zorlaştırır.[2]

Bronşite Ne Sebep Olur?

Akut bronşit nedenleri soğuk algınlığına neden olan aynı viral enfeksiyondur. İkincil duman gibi havadaki toksinlere maruz kalmak, gastroözofageal eflux hastalığı (GERD) adı verilen bir sindirim sistemi rahatsızlığı gibi bronşite neden olabilir.[2] Bugüne kadar kronik bronşitin en büyük nedeni doğrudan tütün içimi ve ardından hava kirliliğine ve toza uzun süre maruz kalmaktır. Bir çalışma aşırı horlamanın kronik bronşit ile ilişkili olduğunu göstermektedir.[2,3] Çocuklarda bronşit biraz nadir olmasına rağmen, yetişkinlerde olduğu gibi aynı şeyden de kaynaklanır. Soğuk algınlığı virüslerinden kaynaklanan komplikasyonlar, çocuklarda akut bronşitin yanı sıra ikincil dumana ve diğer kirleticilere maruz kalmaya neden olur

Bronşit Belirtileri

Bronşit belirtileri çok belirgindir. Her şeyden önce, sürekli bronşit öksürüğünün eşlik ettiği nefes almada zorluk olarak kendini gösterir. Diğer bronşit belirtileri şunlardır: [1,2,3,4]

- Sarımsı gri veya yeşil renkte mukus (balgam) üretimi
- Nefes darlığı
- Hırıltı
- Boğaz ağrısı
- Mavi renkli dudaklar
- Yorgunluk
- Ayak bileği, bacak veya ayak şişmesi
- Hafif ateş ve titreme
- Göğüs rahatsızlığı

Çocuklarda veya bebeklerde bronşit her zaman bir doktor tarafından teşhis edilmelidir. Yetişkinlerde olduğu gibi, bronşit tanısı boğaz muayenesi, göğüs dinleme, mukus kültürleme ve akciğerlerin röntgeni kombinasyonu ile yapılır. Akut

bronşit genellikle birkaç hafta içinde düzelir ve kalıcı bir etki yaratmaz. Akut bronşit için bir dizi doğal tedavi ve ev ilaçları vardır. Kronik bronşit, profesyonel olarak yönetilmesi gereken yaşam boyu süren bir durum olabilir.

Bronşit için Doğal İlaçlar ve Otlar

Bebekler ve çocuklar için bronşit ev ilaçları da dahil olmak üzere bronşit doğal ilaçlar şunları içerir:

- Sarımsak-Sarımsak, doğanın süper gıdalarından biridir. Soğan ailesi ile yakından ilgilidir ve dünya çapında yaygın bir pişirme katkı maddesidir. Sarımsak ağızdan alınır ve çiğ bir ampul halinde veya kurutulmuş toz halinde yaygın olarak bulunur. Sarımsak, antioksidan özellikleri nedeniyle tıbbi amaçlar için de kullanılır. Akut bronşit için doğal bir tedavi olarak güçlü bir etkiye sahiptir.
- Zencefil Çayı-Zencefil, güçlü tıbbi özelliklere sahip başka bir kök sebzedir. Bronşit tedavisi için zencefil en iyi sıvı çay şeklinde tüketilir. Doğrudan kök kaynatılarak yapılabilir veya hazır çay poşetlerinde satın alınabilir.
- Bal-Arılar tarafından yapılan doğal bal, bronşit hastalarının boğazında yatıştırıcı bir etkiye sahiptir ve ayrıca solunum zorluğunu hafifletir. Çiğ bal diğer tıbbi rahatsızlıklara yarar sağlar ve bronşit semptomlarından muzdarip bebekler ve çocuklar için en iyi bronşit ev ilaçlarından biridir.
- Akçaağaç Şurubu-Balda olduğu gibi, akçaağaç şurubunun tatlılığı bronşit rahatsızlığının giderilmesinde güçlü bir etkiye sahiptir. Ayrıca sıvı halde tüketilir ve marketlerde yaygın olarak bulunur.
- İnula Kökü-İnula kökü ayrıca Elecampane olarak da adlandırılır ve bilinen bir solunum toniğidir. Bronşit ve astım hastaları için nefes almayı kolaylaştırır.
- Zerdeçal-Zerdeçal, geleneksel olarak Asya ve Hint yemeklerinde kullanılan eski bir baharattır. Enfeksiyon davranır ve bronşit doğal ilaç olarak bağışıklık sistemleri ve eylemlerini artırır ve epilepsi içerir.

Ne Yakar mı?

Yanık, vücut dokularında ısı veya korozyon hasarıdır. Her şeyden önce, yanıklar cildi etkiler, ancak ete ve ötesine daha derine nüfuz edebilir. [1]

Derinlik penetrasyonu ve şiddetine göre derecelendirilen yanık dereceleri için bir sınıflandırma vardı. Birinci derece yanıklar en az ciddi ve üçüncü

derece yanıklar en ciddidir. Yanık derecelerinin bu sınıflandırma sistemi, yanıkların nasıl tedavi edilmesi gerektiğine dair daha iyi açıklamalarla değiştirilmektedir. Yanıklar oluyorlar şimdi şu şekilde derecelendirildi:

- Epidermisin üst veya dış deri tabakasını içeren yüzeysel epidermal yanıklar
- Yüzeysel dermal yanıklar dış cilde nüfuz eder ve dermise zarar verir
- Dermise nüfuz eden ve subkutis kas dokusunu etkileyen derin dermal veya kısmi kalınlıkta yanıklar
- Tam kalınlıkta yanıklar cildin dış katmanlarını tahrip eder ve kas dokusuna zarar verir

Birincil yanık tedavisi, katkıda bulunan ısı veya korozyon kaynağını çıkarmak ve devam eden ısı daha fazla hasar oluşturduğundan yanmış alanı soğutmaya çalışmaktır. Daha sonra, yanmış alan temizlenmelidir, çünkü enfeksiyon genellikle yanmış cilt ve dokudan kaynaklanır. [1]

Yanıklara Ne Sebep Olur?

Yanık nedenleri esas olarak aşağıdakilerden kaynaklanmaktadır cilt sıcak nesnelere, sıcak sıvılara veya sıcak gazlara temas etmek. Diğer yanık nedenleri, nükleer radyasyonun yanı sıra ultraviyole radyasyondan kaynaklanan güneş yanığı gibi elektrik temasına veya ısı radyasyonuna maruz kalmaktadır. Kostik yanık nedenleri kimyasal maruziyetten kaynaklanır. [1,2]

Evde yanmanın en yaygın nedenleri sıcak sıvılar, sıcak ocaklarla temas ve doğrudan yangına maruz kalmadır. [1]

Yanık Belirtileri

Yanık belirtileri yaranın derecesine veya şiddetine göre değişir.[1]

- Yüzeysel epidermal yanıklar ağrılı, kuru ve basıldığında beyaza dönüşen kırmızıdır. Güneş yanıkları epidermal yanıklara iyi bir örnektir.
- Yüzeysel dermal yanıklar, özellikle hava ve sıcaklık değişimlerinde daha ağrılıdır. Yaralar ıslanır ve kabarcıklar oluşturur. Hafif yara izi oluşabilir.

- **Derin dermal veya kısmi kalınlıktaki yanıklar son derece ağrılı ve sülük sıvısıdır. Dikkatli tedavi uygulanmadıkça iyileşme sürecinde yara izi oluşur.**
- **Tam kalınlıktaki yanıklar genellikle derin sinir hasarı olduğu için hemen ağrılı değildir. Deri tamamen yok olacak ve et açığa çıkacak. Şok ve dehidrasyona neden olabilir. Tam kalınlıktaki yanıklar profesyonel tedavi ve cilt greftleri de dahil olmak üzere olası ameliyat gerektirir.**

Yanıklar için Doğal İlaçlar ve Otlar

Yanıklar tam kalınlıktaki yanıklar hariç hepsine doğal ilaçlar uygulanabilir. Doğal tedavi odaklıyor yanmış bölgeyi soğutmak, nemi geri kazanmak ve enfeksiyonu önlemek. Çoğu yanık için doğal ilaçlar topikal olarak kullanılır.

- **Yumurta Akı-Yumurta akı soğuktur ve ısıyı çeker. yan cilt. Yumurta akı ayrıca vitaminler gibi besinler içerir, mineraller ve cildi onaran ve enfeksiyonu önleyen proteinler.**
- **Bal-Bal, yanık semptomlarını ve potansiyel enfeksiyonları önleyen doğal antiseptik ve antibiyotik özelliklere sahiptir.**
- **Alüminyum Folyo-Alüminyum folyo (parlak taraf), soğuk suyla soğutulduktan ve yanık doğal bir ev ilacı ile muamele edildikten sonra yanık üzerine sarılabilir. Alüminyum folyo, serinliği yanmaya geri yansıtır ve dış ısıdan izole eder.**
- **Hindistan cevizi Yağı - Hindistan cevizi yağı, yanmış ciltler için anti-mantar, antioksidan ve anti-bakteriyel tedaviler olarak işlev gören E vitamini ve yağ asitleri bakımından zengindir. Hindistan cevizi yağı yanıkları nemlendirir ve yatıştırır, ayrıca yara izlerini önler.**
- **Aloe Vera-Aloe vera bitkisinin yapraklarından elde edilen sıvı, en iyi bilinen ve en etkili doğal yanık tedavilerinden biridir. Aloe vera'nın büzücü ve doku iyileştirici özellikleri, yanıklardan kaynaklanan enfeksiyonu soğutmak, nemlendirmek ve önlemek için çalışır.**
- **Sirke ve Soğuk Su - Cildi soğutmaya ve daha fazla ısı radyasyonu hasarını durdurmaya başlamak için küçük yanıklara derhal soğuk su uygulanmalıdır. Sirke, yanık semptomlarına yardımcı olmak ve enfeksiyonu önlemek için büzücü ve antiseptik olarak çalışır.**

Bursit nedir?

Bursae, vücudun hareketli kısımları arasında bir yastık görevi görmek için kemik, kas, tendon ve deri arasında oturan sıvı dolu keselerdir.[1] Bursit, bu sıvı dolu keseleri etkileyen ve iltihaplanmaya neden olan bir durumdur.[2] Bursit genellikle bir eklemin aşırı kullanımı veya bir yaralanmadan sonra ortaya çıkar.[1] En sık dirsek ve dizde görülür, ancak omuz ve kalçada da görülür.[1, 2]Topukta veya ayak parmağında veya hangi eklemlerde sık, tekrarlayan hareket görülürse görülsün bile görülebilir.[2]

Bursite Ne Sebep Olur?

Bursit genellikle eklem çevresindeki tekrarlayan hareketlerden kaynaklanır.[4] Bu, spor yapmaktan veya uzun süre sert yüzeylerde oturmaktan veya eğilmekten kaynaklanabilir.[4] Maratona hazırlanırken olduğu gibi aktivite düzeyindeki değişiklikler de bursit nedenleri arasındadır.Fazla kilolu olan 5 Birey, ekstra kilo eklemlere daha fazla baskı uyguladığı için bursit gelişme riski daha yüksektir.[5] Yaralanma veya travma, bakteriyel enfeksiyonlar, gut veya romatoid artrit gibi bursite de yol açabilir.[4, 6] Daha büyük eklemlerin bursitten etkilenme olasılığı daha yüksektir.[6] Bursit genellikle tekrarlayan hareketler kullanan veya eklemlere güçlü baskı uygulayan aktivitelerden kaçınılarak önlenebilir.[5]

Bursit Belirtileri

Bursit belirtileri ihale, şişmiş eklemleri içerir.[5] Bu eklemler sert hissedebilir veya çevresinde kızarıklık, sıcaklık veya şişlik olabilir.[5] Ağrınız eklemlerinizi hareket ettiremeyecek kadar şiddetli hale gelirse; ağrı iki haftadan fazla sürerse; etkilenen bölgede morarma veya döküntü gelişirse; keskin, ateş eden bir ağrı yaşarsanız; veya ateş geliştirirseniz doktorunuza danışın.[7] Bursit ağrısı ile artrit veya suşlarla ilişkili ağrı arasındaki farkı söylemek zordur, bu nedenle doğru tanı için doktorunuzu görmek en iyisidir.[3] Tanı genellikle çeşitli fizik muayeneler ve X-ışınları ile yapılır.[1] Doktorunuz ağrının bir enfeksiyondan kaynaklanıp kaynaklanmadığını doğrulamak için sıvı örneği alabilir.[1] Bursit genellikle dinlenme, ağrı kesici ilaçlar veya buz paketleri gibi soğuk terapi ile tedavi edilir.[1] Fizik tedavi ve kas geliştirme egzersizleri de bursit semptomlarına yardımcı olabilir.[5] ağrı sık sık gider uzakta sadece bir kaç hafta sonra yine alevlenme var ortak.[2] Bursit semptomlarının altı ila on iki ay içinde geçmediği bazı durumlarda, nadir olmasına rağmen ameliyat gerekebilir.[1, 5] Bursit otları ağrı ve iltihap belirtilerini tedavi etmeye yardımcı olabilir.

C

Kanser nedir?

Kanser, vücudun belirli bir kısmındaki hücrelerin anormal büyümesi olarak tanımlanır. Kanser birçok farklı biçimde olabilir ve teşhis edilmesi zor olabilir. Bazı farklı kanser türleri akciğer kanseri, beyin kanseri ve meme kanseridir. Bunlar en sık görülen üç kanser şeklidir, ancak çok daha fazlası vardır.[1]

Kansere Ne Sebep Olur?

Herhangi bir kanserin kesin nedeni tam olarak bilinmemektedir. Bir kişinin kansere yakalanmasına neden olan çeşitli faktörler vardır. Bazıları çevresel, diğerleri ise daha genetiktir. Kanserin en yaygın nedenleri şunlardır:

- Genetik
- Tütün kullanımı
- Diyet ve egzersiz kalıpları
- Güneşe Maruz Kalma
- Diğer çevresel faktörler[2]

Kanserin Belirtileri nelerdir?

Kanser nedenleri gibi, kanser belirtileri de çok sayıda olabilir. Bununla birlikte, kanser belirtileri kişiden kişiye değişecektir; Hastanın kanserden şüphelenmesi durumunda aranması gereken bazı önemli belirtiler olabilir. Bunlar şunları içerebilir:

- Banyo alışkanlıklarında değişiklik
- İyileşmeyen boğaz ağrısı
- Kronik hazımsızlık
- Göğüslerde veya testislerde topaklar
- Geçmeyecek bir öksürük
- Sürekli yorgunluk
- Açıklanamayan kilo kaybı
- Açıklanamayan düşük veya yüksek dereceli ateşler[3]

Kanser Nasıl Teşhis Edilir?

Kanseri teşhis etmek birçok şekilde olabilir. Çoğu durumda fiziksel semptomlara bağlı olacaktır. Kanser şüphesi olduğunda en sık görülen başlangıç noktası fizik muayenedir. Doktor hastayı muayene edecektir. Ayrıca hastanın semptomlarının kapsamını ve uzunluğunu da soracaklardır. Olası kanseri teşhis etmenin diğer yolları şunlardır:

- Laboratuvar testleri
- Görüntüleme testleri (CAT taraması, vb.)
- Olası kanserli dokunun biyopsisi[4]

Kanseri Nasıl Tedavi Edilir?

Bir kişiye kanser teşhisi konduğunda, genellikle tedavi seçeneklerinin ne olduğunu merak ederler. Bu genellikle hastanın ilk şokun sona ermesinden sonra sorduğu ilk şeydir. Kanseri tedavi etmenin farklı yolları vardır, örneğin:

- Ameliyat
- Radyoterapi
- Kemoterapi
- Hormon tedavisi
- İmmünoterapi
- Olası doğal kanser tedavileri[5]

Kanser için Doğal Tıbbi Seçenekler

Kanser teşhisi konduğunda, bir tıp doktorunun yardımını ve tedavisini aramak önemlidir. Bu, keşfedilebilecek doğal seçeneklerin olmadığı anlamına gelmez. Tüm doktorlar doğal kanser tedavisi seçeneklerini denemeye istekli olmayacak, ancak bir hasta olarak bunları sorma hakkınız var. Kanser tedavisine yardımcı olmak için seçeneklerden bazıları şunlardır:

- Buhur - Orada geçti çalışmalar olduğunu belirten kullanarak bu özel bitki için yardım tedavi kanser yardımcı olabilir öldürmek belirli kanser hücreleri. Topikal olarak yağ formunda en iyi şekilde kullanılır.
- D vitamini, vücutta doğal olarak bulunan bir ilaçtır, ancak kanser tedavisinde yararlı olabilir. Hap şeklinde alındığında ekstra bağışıklık savunması yararları sağlayabilir.
- Esrar Yağı-Esrar, kanser hastaları tarafından kemoterapinin etkilerini azaltmak için uzun yıllardır kullanılmaktadır. Bununla birlikte, son

zamanlarda, bazı kanserlerin büyümesini durdurmaya yardımcı olabileceğini gösteren çalışmalar yapılmıştır.

- Yeşil Çay-Bu ilaç birçok antioksidan ve kanserle savaşan bileşikler taşır. Kanseri olanların genellikle kanserle savaşmaya yardımcı olmak için günde en az birkaç bardak yeşil çay içmeleri önerilir.

Sonuç

Kanser teşhisi almak korkutucu. Birçok hasta çeşitli duygu ve düşüncelerden geçer. Genellikle korkarlar veya kanser için kendilerini suçlarlar. Bu doğal bir reaksiyondur, ancak hasta her zaman tedaviye odaklanmalıdır. Erken tanı, tedaviye erken başlamak kadar önemlidir. Doğru tanı ve tedavi ile kanserli bir hasta onunla savaşabilir ve potansiyel olarak onu yenebilir. Temiz bir sağlık faturası çıkarıldıktan sonra bile, doktorlarını takip etmeleri gerekecektir. Sonuçta, kanser hastası normal ve uzun bir yaşam sürdürebilir.

Kandidiyaz nedir?

Kandidiyazis, "Candida albicans"adlı maya benzeri bir mantarın neden olduğu bir enfeksiyondur. Ağız, deri, idrar yolu, mide ve vajinayı etkiler. [1,2] Ağız enfeksiyonları veya ağız kandidiyazı genellikle "pamukçuk"olarak adlandırılır. Pamukçuk bebeklerde, yaşlılarda ve HIV/Aıds'li insanlar gibi bağışıklık sistemi zayıf olanlarda yaygındır. [1,2,] Genital veya vulvovajinal kandidiyaz (VVC) genellikle "mantar enfeksiyonu"olarak adlandırılır. Kadınların en az yüzde 75'i yetişkin yaşamlarında mantar enfeksiyonu geçirir. VVC, kandidiyaz ev ve doğal tedavilerle kolayca tedavi edilebilir.[1] İnvaziv kandidiyaz, kan, kemik, beyin, kalp, gözler ve diğer vücut kısımlarını istila eden ciddi bir enfeksiyondur. Kandidemi, hastanede yatan hastalarda sıklıkla görülen ciddi bir kan dolaşımı enfeksiyonudur. Çok tehlikelidir ve antibiyotiklerle tedavi edilmelidir.[2]

Kandidiyazise Ne Sebep Olur?

Kandidiyaz nedenleri Candida albicans'ın aşırı büyümesine atfedilir. Normal miktarlarda kandida ağız, mide ve vajinada görülür ve genellikle enfeksiyonlara neden olmaz. Mayanın büyümesi vücudun onu kontrol etme yeteneğini aştığında, bir enfeksiyon patlak verir.[1] Bazı kandidiyaz salgınlarına antibiyotikler, doğum kontrol hapları ve kortikosteroidler gibi bazı ilaçlar neden olur. Hamilelik, fazla kilolu olmak, bağışıklık sistemi zayıflamış olmak ve diyabet ve sedef hastalığı gibi hastalıklar da kandidiyazise neden olur.[1] Vulvovajinal kandidiyazis (VVC), ağız kandidiyazı ve cildin kandidiyazı en sık görülen enfeksiyon formlarıdır.[1,3]

Kandidiyaz Belirtileri

Kandidiyaz belirtileri şunlardır:[1,3]

- Ağız köşelerinde ağrılı çatlaklar (oral pamukçuk)
- Ağızda veya boğazda kremsi beyaz lekeler (oral pamukçuk)
- Tat kaybı (oral pamukçuk)
- Yutma ağrısı (oral pamukçuk)
- Kasık ve vajinal bölgede kaşıntı (VVC)
- Süzme peynirine benzeyen vajinal akıntı (VVC)
- Deri döküntüleri, lezyonlar, lekeler ve kabarcıklar (Kandidemi)

Kandidiyaz için Doğal İlaçlar ve Otlar

Vulvovajinal kandidiyazis (VVC) ve oral kandidiyazis evde ve doğal tedavilerle hafifletilebilir. Bunlar şunları içerir:

- Sarımsak-Sarımsak, antioksidan ve organosülfür bileşikleri için evrensel olarak bilinir. Bu süper gıda ayrıca c ve B6 vitaminleri, selenyum ve manganez gibi gerekli maddeleri içerir. Sarımsağın ağızdan alınması pamukçuk için faydalıdır ve mantar enfeksiyonlarını tedavi etmek için kullanılmıştır.
- Elma Sirkesi-Bu kandidiyazis için başka bir evrensel doğal ev ilaçtır. Elma sirkesi pamukçuk için oral durulama ve VVC için vajinal yıkama olarak kullanılabilir.
- Kekik Yağı-Kekik yağı, kekik bitkisinin yapraklarından elde edilen terapötik bir ekstrakttır. Binlerce yıldır birçok hastalık için topikal ve dahili bir tedavi olarak kullanılmaktadır. Kekik yağı kandidiyazis için kanıtlanmış bir tedavidir.
- Peroksit 3-Peroksit 3, ev temizlik ürünü olarak yaygın olarak kullanılan renksiz bir sıvıdır. Ayrıca topikal bir uygulamada kandidiyazis için bir tedavi olduğu kanıtlanmıştır. Dahili olarak alınması amaçlanmamıştır.
- Zerdeçal-Zerdeçal zencefil ailesi ile ilişkili bir bitkidir. Doğal bir ev tedavisi olarak tıbbi özellikleri iyi bilinmektedir. Zerdeçal genellikle bir çay veya başka bir içecek olarak ağızdan alınır.

Ne aftlar mi?

Kanser yaraları aftöz ülserler olarak da bilinir ve bir tür ağız ülseridir. Bunlar ağzınızın iç kısmında, yumuşak dokularda, dilde veya diş eti çizgisinin tabanı boyunca gelişen küçük lezyonlardır. Ülserler oldukça ağrılı olabilir ve yemek yemeyi zorlaştırabilir.[1] Pamukçuk yaraları sadece ağzın iç kısmında oluşur ve soğuk yaralar

gibi dışarıda oluşmaz. Ülserler bulaşıcı değildir ve genellikle 1-2 hafta içinde kendiliğinden geçer. [1]

Ülserlere Ne Sebep Olur?

Kanser ağrısının birkaç olası nedeni vardır ve bazen bazı insanlarda kesin neden bilinmemektedir.[1] Pamukçuk yaralarının nedenleri şunlardır:[1,2,3]

- Diş işinden kaynaklanan yaralanma
- Dişleri çok kaba temizleme
- Yanağı veya dili ısırmak
- Sodyum lauril sülfat içeren diş macunlarına veya oral ürünlere alerjik reaksiyon
- Duygusal stres
- B-12 vitamini, çinko veya folik asit eksikliği
- Hormonal değişiklikler
- Gıda alerjileri

Bazı hastalıklar veya durumlar insanları kanser çekirdeği geliştirmeye daha duyarlı hale getirebilir. Bunlar şunları içerir:[1]

- Çölyak hastalığı
- Crohn hastalığı
- HIV / AIDS
- İrritabl bağırsak sendromu
- Behçet hastalığı
- Azaltılmış bağışıklık sistemi

Ülser Belirtileri

Pamukçuk ağrısı belirtileri şunlardır:

- Ağızda parlak kırmızı ve iltihaplı deri ile çevrili küçük beyaz, sarı veya gri lezyonların görünümü.
- Yanakların veya dudakların iç kısmında, dilin altında, diş eti çizgisi boyunca veya yumuşak damakta görünür)
- Pamukçuk yaraları fiziksel olarak ortaya çıkmadan önce başlayan yanma veya karıncalanma hissi

Şiddetli ülser vakaları ateş, şişmiş lenf düğümleri ve genel rahatsızlık semptomlarını da içerebilir.

Ülser Yaraları için Doğal İlaçlar ve Otlar

Kanser yaraları genellikle kendi başlarına geçse de, daha hızlı iyileşmelerine ve ağızdaki herhangi bir rahatsızlığı veya ağrıyı azaltmalarına yardımcı olmak için kullanabileceğiniz bazı doğal tedaviler vardır. İşte evde denemek için bazı en iyi kanser yaraları doğal ilaçlar:

- Tuz - Tuz bir ortak pamukçuk doğal tedavi kullanılabilir ev için yardım iyileşmek aftlar. Tuz, sıvının ülserden dışarı çekilmesine yardımcı olur ve daha hızlı iyileşmesini sağlar.
- Kabartma Tozu-Kabartma tozu, iltihaplanmayı nötralize etmeye ve iyileşmesine izin verebileceği için doğal bir tedavi olarak kullanılabilir.
- Elma Sirkesi Kullanımı, elma sirkesi gibi bir pamukçuk doğal ilaç yardımcı azaltmak iltihap ve şişlik etrafında ülser.
- Peroksit 3 ve Epsom Tuzu-Hidrojen peroksit %3'ü Epsom tuzu ile birleştirerek, pamukçuk için doğal bir ilaç görevi gören bir çözelti oluşturabilirsiniz. Bu kombinasyon, iltihabı azaltırken ve ülser yaralarının daha hızlı iyileşmesine izin verirken ağrıyı hafifletmeye yardımcı olur.
- Çinko-Kanser yaralarının olası bir çinko eksikliğinden kaynaklandığı düşünüldüğünden, çinko almak kanser yaralarının oluşmasını önlemeye yardımcı olabilir. Ek olarak, çinko tabletleri almak da mevcut ülser yaralarının hızlı bir şekilde iyileşmesine yardımcı olabilir.
- Peroksit 3-Peroksit %3, ülser yaraları için doğal bir topikal tedavi olarak kullanılabilir. Ülserin kurumasına ve iltihaplanmanın azaltılmasına yardımcı olabilir ve ülser yaralarının daha hızlı iyileşmesini sağlar.

Kardiyovasküler Hastalık Nedir?

Sadece kalp-damar hastalıkları, kalp hastalığı denir. Farklı kardiyovasküler hastalık türleri vardır ve bazı hastalar bu kategorideki hastalıklardan bir veya daha fazlasına sahip olabilir. Ne tür kardiyovasküler hastalıkların olduğunu, nedenlerini ve semptomlarını bilmek önemlidir. Çeşitli biçimlerinde, kardiyovasküler hastalık, kalifiye bir doktor ve doğru kardiyovasküler hastalık ekibi yardımıyla yönetilebilen ve tedavi edilebilen bir şeydir.[1]

Kardiyovasküler Hastalığa Ne Sebep Olur?

Kardiyovasküler hastalıklarla ilgili çok çeşitli nedenler vardır. Genellikle kalp çevrelerinde yetişen yaygın olanlar vardır ve iyi bilinmeyebilecek başkaları da vardır. Kardiyovasküler hastalıkların en sık nedenlerinin şunlar olduğu düşünülmektedir:

- Egzersiz yapmamak
- Tütün kullanımı
- Doğru yemeği yememek
- Yüksek kolesterol
- Obezite
- Hipertansiyon
- Aile öyküsü
- Diyabet

Kardiyovasküler hastalığın diğer potansiyel nedenleri şunlar olabilir:

- Yaş
- Cinsiyet
- Etnik köken[2]

Kardiyovasküler Hastalık Belirtileri nelerdir?

Kardiyovasküler hastalık çeşitli semptomlarla ortaya çıkabilir. Bu semptomlar hastadan hastaya değişebilir. Kardiyovasküler hastalığın şiddetine bağlıdır. Dikkat edilmesi gereken yaygın kardiyovasküler hastalık belirtileri vardır. Bunlar:

- Nefes darlığı
- Çarpıntılar
- Hızlı ya da düzensiz kalp atışı
- Zayıflık
- Baş dönmesi de oturup üzerine ayakta
- Terleme
- Mide bulantısı[3]

Kalp-damar Hastalığı Tanısı nasıl konur?

Kardiyovasküler hastalık birkaç farklı şekilde teşhis edilebilir. Teşhisin ilk kısmı, doktorun (genellikle bir kardiyolog) semptomların tam listesini ve hasta için tıbbi geçmişi almasıdır. Hasta geçmişte kardiyovasküler hastalık belirtileri göstermişse, bunu yapmak nispeten kolay olabilir. Doktor ayrıca kardiyovasküler hastalık tanısını

kontrol etmek veya doğrulamak için spesifik tanı testleri yapmaya karar verebilir. Kullanılan testlerden bazıları şunlar olabilir:

- EKG (Elektrokardiyogram)
- Stres testleri
- Kan testleri
- Göğüs röntgeni
- Ekokardiyogram (kalp için ultrason gibi)

Doktor, kardiyovasküler hastalık teşhisinin doğru olduğundan emin olmak için birkaç kez birden fazla test yapabilir. Ayrıca, mümkün olan en doğru tanıyı vermek için yapılan her testin sonuçlarını izleyeceklerdir.[4]

Kalp-damar Hastalığı nasıl Tedavi edilir?

Çoğu durumda kardiyovasküler hastalıkları tedavi etmek özellikle zor değildir. Tanı ve neden belirlendikten sonra, tedavi protokolü kişiden kişiye değişebilir. Bazı doktorlar yaşam tarzı değişikliklerini (daha fazla egzersiz yapmak veya sigarayı bırakmak) reçete ederken, diğer doktorlar kardiyovasküler hastalık semptomlarını kontrol etmek için belirli bir ilaç önerebilir. En şiddetli kardiyovasküler hastalık vakalarında, doktor sorunu düzeltmek için cerrahi bir prosedür önerebilir. Bu genellikle sadece en ağır vakalarda olur.[5]

Kardiyovasküler Hastalıklar için Doğal Tıbbi Seçenekler

- Yeşil Çay - Günde birkaç kez yeşil çay içmek kardiyovasküler hastalık semptomlarını kontrol etmeye yardımcı olabilir. Yeşil çayda kalbe sağlıklı faydalar sağladığı gösterilen bileşikler vardır.
- Sarımsak-Sarımsak, kardiyovasküler hastalık hastaları için harika bir bitkidir. Taze sarımsaktaki bileşikler, haftada birkaç kez yenilirse, kanın vücuda ve kalbe akmasına yardımcı olabilir.
- Acı Biber-Bu bitkideki kapsaisin nedeniyle, kardiyovasküler hastalık için harika olabilir. Ana bileşen, kan akışını iyileştirmeye izin veren kan damarlarını genişletir.

Sonuç

Kardiyovasküler hastalık birçok insanı etkileyebilecek bir durumdur. Bununla birlikte, tek bir faktöre dayanmaz; kardiyovasküler tanı almak yıkıcı olabilir. Uygun tedavi ile idare edilebilir. Özel kardiyovasküler hastalık tipinizi anlayan bir doktor bulmak da önemlidir. Tanı konulduktan sonra tedavinin mümkün olduğunca çabuk

başlaması da önemlidir. Uygun tedavi ve doktor rehberliği göz önüne alındığında, kardiyovasküler hastalığı olan bir kişi çok normal ve tam bir yaşam sürdürebilir.

Karpal Tünel Sendromu nedir?

Karpal tünel sendromu, el, bilek ve kolu etkileyen bir sinir bozukluğudur. Genellikle başparmak ve işaret parmağı veya orta parmaklarda uyuşma ve karıncalanma üretir. Bu durum genellikle zamanla yavaş yavaş gelişir. Geceleri kötüleşen semptomlarla başlayabilir.[1]. Karpal tünel, benzer semptomlara neden olan diğer durumlarla karıştırılabilir. Bunlar tendinit veya artriti içerir, ancak karpal tünel sendromu bu durumlardan çok daha yaygındır. 4-10 milyon Amerikalıyı etkileyen en yaygın sinir bozukluğu olduğuna inanılıyor.[1] Karpal tünel sendromu genellikle orta yaşlı insanları etkiler ve erkeklerden daha fazla kadını etkiler.

- Karpal Tünel Sendromu Neden Olur?

Karpal tünel sendromunun nedenleri median sinir üzerindeki baskıdan kaynaklanmaktadır. Bu, ön kolunuzdan bir geçitten bileğinize uzanan sinirdir. Küçük parmak hariç, avucunuzdaki başparmağınıza ve parmaklarınıza kadar olan hislerden sorumludur. Median sinir ayrıca başparmağın motor fonksiyonundan da sorumludur.[2]. Semptomlar, median sinire uygulanan herhangi bir baskı veya sıkışmanın sonucudur. Bireye bağlı olarak birçok olası karpal tünel nedeni vardır. İş türüne bağlı tekrarlayan hareketler yaygın karpal tünel nedenleridir.[2] Karpal tünel nedenlerine yol açan diğer olası risk faktörleri arasında aşırı kilolu olmak, sinir hasarı geçirmiş olmak veya romatoid artrit gibi diğer enflamatuar durumlar sayılabilir.

Karpal Tünel Sendromu Belirtileri

Karpal tünel sendromu belirtileri, başparmak ve parmaklara kadar uzanan semptomlarla el bileğini ve avucunu etkileyebilir. Yaygın karpal tünel sendromu belirtileri şunlardır:

- Parmaklardaki iğneler ve iğneler
- Uyuşma ve karıncalanma elden bileğe ve kola doğru hareket eder
- Başparmağındaki zayıflık
- El ve kolda donuk ağrılar
- "Uyanık" hissettirmek için elinizi sıkmanız gerekiyor”
- Elinizdeki zayıflık ve bir şeyleri düşürme eğilimi

Karpal tünel sendromu belirtileri hafif ila şiddetli arasında değişebilir. Bazı insanlar telefonu, gazeteyi veya direksiyon simidini uzun süre tutarken karıncalanma veya uyuşma hissinde artış yaşarlar. Ağır vakalarda, karpal tünel sendromu düzeltici

cerrahiye ihtiyaç duyabilir. Çoğu zaman karpal tünel sendromunun doğal ilaçları semptomları önlemek ve eldeki hissi iyileştirmek için yeterlidir.

Katarakt nedir?

Katarakt terimi başvuruyor görmeyi etkileyen bir göz durumuna. Katarakt, göz merceğindeki protein kümeleridir. Mercek, gözün irisinizin veya gözünüzün renkli kısmının arkasında oturan bir parçasıdır ve net bir görüntü elde etmek için ışığı göze yönlendirmekten sorumludur. Katarakt oluştuğunda, bulutlanma şeklinde görünürler üzerinde objektif ve bir kişinin görme ile ilgili diğer görevleri okuma, kullanma ve gerçekleştirme yeteneğini etkileyebilir.[1,2,3]

Katarakt, Amerika Birleşik Devletleri'nde görme kaybının önde gelen nedeni ve dünya çapında körlüğün önde gelen nedenidir. Her yaşta ortaya çıkabilirler, ancak en sık yaşamın ilerleyen dönemlerinde gelişirler. Kataraktlar yavaş yavaş ortaya çıkar ve hastalar görme bozukluklarını düzeltmek için ilk başta gözlüklere ihtiyaç duyabilirler. Katarakt kötüleştikçe ameliyat gerekebilir. Katarakt, 40 yaşın üzerindeki yaklaşık 22 milyon Amerikalıyı etkilemektedir.[2,3,4,5]

Kataraktlara Ne Sebep Olur?

Katarakt, göz merceğinde gelişen ve retinadan gelen ışığı engelleyen protein kümelerinden kaynaklanır. Nedeniyle yaş getirdiği kimyasal değişiklikler ortaya bir düşünce olsa gelmeye proteinler neden bilinmemektedir. Katarakt için risk faktörleri şunlardır:

- Yaş
- Diyabet
- Güneş ışığına maruz kalma
- Sigara içen
- Steroidler gibi ilaçlar
- Aile öyküsü
- Obezite
- İçki alışkanlığı
- Önceki göz yaralanmaları

Kadınların da erkeklerden daha fazla katarakt gelişme olasılığı daha yüksektir.[1]

. Her biri kendi nedenleri olan dört tip katarakt vardır. Bunlar içerir:

- Yaşa bağlı katarakt
- Konjenital katarakt, yani doğumda bulunurlar
- Diyabet gibi altta yatan bir durumun neden olduğu sekonder katarakt
- Göz yaralanmasının neden olduğu travmatik katarakt

Katarakt Belirtileri

Katarakt belirtileri bir kişinin görme ile ilgili sorunlar da dahil olmak üzere:

- Bulanık görme
- Gece görüş bozukluğu
- Renklerin solması veya sararması
- Bir gözde çift görme
- Işığa duyarlılık
- Işıkların etrafında “haleler " görmek
- Gözlük reçetesinde sık değişiklikler

Katarakt kendiliğinden geçmez, ancak ilerlemeyi bıraktıkları bir noktaya ulaşabilirler. Neyse ki, kataraktların ameliyatla tedavisi kolaydır. Katarakt, sigara içmekten kaçınmak ve dışarıda UV koruyucu güneş gözlüğü takmak gibi sağlıklı yaşam tarzı seçimleriyle de önlenebilir. Kataraktları ev ilaçlarıyla tersine çeviremeseniz de, katarakt otları ve antioksidanlar almak iyi göz sağlığını desteklemeye yardımcı olabilir. Görmede herhangi bir değişiklik fark ederseniz, göz ağrısı yaşarsanız veya ani baş ağrıları geliştirirseniz doktorunuzla konuşun.[1,2,3]

Çölyak Hastalığı (Gluten İntoleransı) Nedir?

Çölyak hastalığı, bu rahatsızlıkları olan birinin glüten tüketildiğinde otoimmün reaksiyon üreteceği tıbbi bir durumdur. Gluten, buğday, arpa ve çavdarda bulunan bir proteindir. Çölyak hastalığı bazen ladin ve çölyak olarak da adlandırılır. [1] Çölyak hastalığı olan insanlar glüten yediğinde, ince bağırsakta bağışıklık reaksiyonunu tetikler. Bu reaksiyonlar yavaş yavaş bağırsağın astarında potansiyel olarak ciddi hasara neden olabilir ve sonuçta bazı besinleri emememeye neden olabilir. Bağırsaktaki bu hasar, sonunda diğer tıbbi komplikasyonlara yol açabilecek bir dizi başka semptom yaratır.[1,2] Çölyak hastalığı, doktorlar tarafından kan testi ve bazen ince bağırsaktan biyopsi kullanılarak teşhis edilir. Çölyak hastalığı, bebeklikten

yetişkinliğe kadar yaşamın herhangi bir noktasında gelişebilir. Kafkas halkında ve Avrupa soyundan gelen insanlarda daha sık görülür. Kadınların çölyak hastalığına yakalanma olasılığı erkeklerden daha yüksektir. [3]

Çölyak Hastalığına Ne Sebep Olur?

Tam çölyak hastalığı nedeni bilinmemektedir. Çölyak hastalığının nedenleri muhtemelen genetik ve çevresel faktörlerin bir kombinasyonudur.[1] Çölyak hastalığı olan bir aile üyesine sahip olanlar, kendilerini geliştirme riski daha yüksektir. [3] Belki de bebek besleme uygulamalarının yanı sıra gastrointestinal enfeksiyonlar ve bağırsak bakterilerinin çölyak hastalığının olası tetikleyicileri olabileceği düşünülmektedir. [1]

Çölyak Hastalığı Belirtileri

Çölyak hastalığının en sık görülen semptomlarından bazıları şunlardır:[1,3]

- Karın ağrısı
- Şişkinlik ve gaz
- İshal ve kabızlık
- Mide bulantısı ve kusma
- Kötü kokulu ve yağlı dışkı
- Laktoz intoleransı
- Açıklanamayan kilo kaybı
- İştah kaybı

Çölyak hastalığı insanlarda besin eksikliği yaratabileceğinden, aşağıdakiler gibi başka komplikasyonlar ve semptomlar ortaya çıkabilir:[1,3,4]

- Anemi
- Ağrılar
- Ağız ülserleri
- Yorgunluk
- Depresyon ve anksiyete
- Ellerde ve ayaklarda karıncalanma veya uyuşma
- Deri döküntüleri ve sorunları

Çölyak hastalığı belirtileri kişiden kişiye değişir. Bazı insanlar birkaç ağrılı sindirim semptomu yaşayabilirken, diğerleri yetersiz beslenmenin bir sonucu olarak ortaya çıkan yorgunluk ve depresyonu yaşayabilir.[1,3] Sinirlilik ve ruh hali değişimleri çocuklarda çölyak hastalığının en sık görülen belirtilerinden biridir. [2]

Çölyak Hastalığı için Doğal İlaçlar ve Otlar

Çölyak hastalığının tedavisi olmamasına rağmen, semptomları hafifletmeye yardımcı olacak bir dizi çölyak hastalığı doğal ilaçları vardır. Çölyak hastalığı için doğal bir tedavi arıyorsanız, aşağıdaki bitkisel ilaçları deneyin:

- Aloe Vera-Aloe vera, ince bağırsakta meydana gelen hasarları tedavi etmeye ve iyileştirmeye yardımcı olabilecek doğal anti-inflamatuar sağlık yararlarına sahiptir.
- Karahindiba-Doğal anti-inflamatuar faydaları ile karahindiba, sindirim problemlerini tedavi etmeye yardımcı olan çölyak hastalığı için doğal bir ilaçtır.
- Papain-Papain takviyeleri, çölyak hastalığından kaynaklanan otoimmün atakları önlemeye yardımcı olabilecek sindirim enzimlerini uyarmaya yardımcı olur.
- Atkuyruğu-Atkuyruğu, çölyak hastalığı semptomlarını hafifletmeye yardımcı olmak için sindirim sistemini doğrudan hedef alan doğal bir anti-enflamatuardır.
- Kırmızı biber-Kırmızı biberin anti-inflamatuar sağlık yararları, ağrılı sindirim semptomlarını hafifletmek için çölyak hastalığının önemli bir doğal tedavisidir.
- Ekinezya-Ekinezya etkili bir çölyak hastalığı doğal ilacıdır, çünkü gluten tüketiminden kaynaklanan bir bağışıklık saldırısı sırasında ortaya çıkan bağırsak astarındaki iltihaplanmayı tedavi etmeye yardımcı olan bir bağışıklık güçlendiricidir.

Selülit nedir?

Selülit tıbbi olarak adipoz ödematoza olarak bilinir ve topografik olarak deri çukurluğu ve nodülerlik olarak kendini gösteren fibröz bağ dokusu içindeki deri altı yağın fıtıklaşmasıdır.[1] Basitçe söylemek gerekirse, selülit cildin yüzeyinin hemen altındaki ceplerde toplanan yağdır. Kadınlarda erkeklerden çok daha yaygındır ve genellikle kalçaların, uylukların, kalçaların ve kolların arkasında oluşur.[2] Selülit ciddi bir tıbbi durum değildir, ancak bazıları tarafından çirkin olarak kabul edilir ve etkilenen kişiyi görünüşleri konusunda bilinçli hale getirir.[1]

Selülite Ne Sebep Olur?

Herkesin cildinin altında yağ katmanları vardır, bu nedenle ince insanlar bile aşırı selülite maruz kalabilir. Yağları cilde bağlayan kollajen lifleri gerildiğinde, parçalandığında veya sıkı bir şekilde çekildiğinde, yağ hücrelerinin dışarı çıkmasına izin verdiğinde olur. Bu, portakal kabuğu veya süzme peynirin ortaya çıkmasına

neden olur ve cilt çukurlu ve astarlı görünür.[1,3] Selülit nedenleri genellikle bu yedi faktöre atfedilir:[1,2,3]

- Genetik baskı
- Diyet
- Enerji yakma
- Aktif olmayan yaşam tarzı
- Hormon değişiklikleri
- Susuzluk
- Sigara içen

Selülitten kaçınmak için öneriler şunları içerir:[2,3]

- Sebze, meyve ve lif bakımından zengin bir diyetle sağlıklı beslenme
- Kas tonlama uygulaması ile düzenli egzersiz
- Sağlıklı bir kiloyu korumak
- Bol su ile nemlendirilmiş halde tutmak
- Sigara içmemek

Kuşkusuz, çok fazla aşırı selülit genetik bir sonuçtur. Bazı insanlarda, selülit ailede çalışır ve tamamen önlenemez. Selülit için tam bir tedavi yoktur, ancak liposuction da dahil olmak üzere cerrahi prosedürler son çare olmalıdır.

Selülit Belirtileri

Selülit belirtileri çok görseldir. Erken evrelerde selülit çukurlu veya engebeli bir cilt olarak görülür. Durum ilerledikçe ve kilo alındıkça, selülit portakal kabuğu görünümü veya süzme peynirine benzeyen bir görünüm alır.[1,3] Hafif selülit ancak cilt sıkıştığında görülebilir. Daha şiddetli selülit, zirveleri ve vadileri olan buruşuk cilt olarak kendini gösterir. Gelişmiş selülit asılı veya sarkık bir görünüme sahiptir ve cilt elastikiyetini kaybettiği için kötüleşir.[2]

Selülit için Doğal İlaçlar ve Otlar

Selülit için doğal tedaviler ve çözümler çeşitli kaynaklardan edinilebilir. Selülit için en iyi doğal tedaviler şunlardır:

- Gotu Kola-Bu tropikal, bataklık bölgelerde yetişen ve güney Asya'dan gelen bir bitkidir. Yüzyıllardır bitkisel bir ilaç olarak bilinir ve ciltte kollajen üretimini teşvik ederek selülit için ideal bir tedavi haline getirir.
- Acı Biber-Acı biber, genellikle yemek pişirmede kullanılan sıcak bir baharattır. Ağrı kesici olan ve kan dolaşımını iyileştiren kapsaisin

maddesini içerir. Cayenne normalde kurutulmuş toz halinde gelir, ancak kurutulmuş biberler mağazalarda yaygın olarak bulunur. Dikkatli olun ama. Biraz acı biber uzun bir yol kat eder.

- **Ginkgo Biloba**-Ginkgo Biloba, aynı adı taşıyan bir Çin ağacından kaynaklanan bitkisel bir ilaçtır. Selülit üretimini kontrol etmeye yardımcı olan dolaşım tedavisi olarak oldukça etkilidir.
- **Karahindiba**-Karahindiba hemen hemen her Amerikan çiminde görülür ve genellikle ortak bir ot olarak kabul edilir. Bununla birlikte, karahindiba besin bakımından zengindir ve binlerce yıldır tıbbi çaylarda kullanılmaktadır. Karahindiba takviyeleri selülit görünümünü azaltmaya yardımcı olur.
- **Elma Sirkesi**-Bu neredeyse evrensel bir tedavidir. Seyreltilmiş bir içecekte alınan elma sirkesi selülitle mücadelede kanıtlanmış niteliklere sahiptir.
- **Omega-3 Yağ Asitleri**-Bu yağ asitleri somon gibi zengin balıklarda bulunur. Omega-3'teki bileşikler, selülitin önlenmesinde ve kontrolünde ana faktörlerden biri olan sağlıklı bir diyete önemli ölçüde katkıda bulunur.

Santral Seröz Retinopati (KSS) Nedir?

Santral Seröz korioretinopati olarak da adlandırılan santral Seröz Retinopati (KSS), gözün retinasının merkezi kısmı olan makülayı etkileyen bir durumdur. Makulada sıvı biriktiğinde, çarpık ve bulanık görmeye neden olduğunda ortaya çıkar. KSS genellikle kendi başına daha iyi hale gelebilir, bu da göze veya vizyona uzun vadeli zarar vermez. Ancak, daha sık birisi orada kalıcı hasara neden onu KSS, daha fazla risk geliştirir. Herkes KSS geliştirebilir, ancak genellikle genç veya orta yaşlı erkekleri etkiler.[1,2]

Santral Seröz Retinopatiye (KSS) Ne Sebep Olur?

KSS, sıvı retinaya sızdığında ve biriktiğinde oluşur ve bulanık görmeye neden olur. Retina, retinayı koruyan ve sıvının geçmesini önleyen çoklu doku katmanları içerir. Retinanın katmanlarından birine retina pigment epiteli (RPE) denir. Esas olarak bu tür sıvı birikimini önlemek için tasarlanmıştır. Bununla birlikte, rpe'nin küçük çatlakları veya kırıkları olduğunda, sıvının geçmesine izin verebilir. Sıvı toplandıkça, makula üzerinde baskıya neden olarak KSS semptomlarına neden olur.[1,2]

Bazı insanların neden KSS geliştirmeye diğerlerinden daha yatkın oldukları belli değil. Bununla birlikte, araştırmacılar kss'nin bu risk faktörleriyle daha sık ortaya çıkabileceğini düşünmektedir:

- A tipi kişiliğe sahip olmak
- Hamile olmak
- Steroid ilaç kullanımı
- Cushing sendromuna sahip olmak

Santral Seröz Retinopati (KSS) Belirtileri

KSS, başta santral görme olmak üzere doğru görmeyi etkileyen semptomlara neden olur. Her şeyden önce, insanlar makulada sıvı biriktikçe bulanık görme yaşarlar.[1,2] Diğer KSS belirtileri şunlardır:

- Bir gözde çarpık görme
- Kör noktalar
- Daha küçük görünen nesneler
- Donuk veya kahverengi renk tonu
- Işığa duyarlılık

Santral Seröz Retinopati (KSS) için Doğal İlaçlar ve Otlar

Tipik olarak, KSS semptomları kendilerini düzeltir. Bununla birlikte, sık sık KSS yaşarsanız, göz sağlığını güçlendirmeye yardımcı olabilecek bazı doğal ilaçlar vardır:

- Ginkgo Biloba-Ginkgo biloba, KSS'Yİ önlemeye yardımcı olabilecek göz de dahil olmak üzere küçük kan damarlarındaki dolaşımı artırmaya yardımcı olan bitkisel bir ilaçtır.
- Lutein-Lutein, KSS semptomlarını hafifletmeye yardımcı olabilecek göz sağlığını, özellikle makülayı koruyan doğal bir ilaçtır.
- Zeaksantin-Zeaksantin, retinayı güçlendirebilen ve KSS'Yİ önleyebilen göz sağlığı için bir antioksidandır.
- Ashwagandha-Ashwagandha göz sağlığı ve daha iyi görme teşvik etmek için bir Ayurveda ilaçtır.
- Brokoli-Brokoli, göz sağlığını destekleyen ve KSS'Yİ azaltmaya yardımcı olabilecek antioksidanlar içerir.

Rahim Ağzı Kanseri Nedir?

Rahim ağzı kanseri, rahim ağzında başlayan ve rahmi bir kadının vajinasına bağlayan rahmin alt ucundaki geçiş olan bir kanser türüdür. İki ana rahim ağzı kanseri türü vardır. Birincisi, rahim ağzını kaplayan düz hücrelerde başlayan kanser olan skuamöz hücreli karsinomdur. Diğeri, sıvı üreten servikal hücrelerde başlayan kanser olan adenokarsinomdur.[1]

Rahim ağzı kanserine ne sebep olur?

Rahim ağzı kanseri vakalarının çoğuna cinsel yolla bulaşan bir hastalık olan insan papilloma virüsü (HPV) suşları neden olur. Çoğu kadının bağışıklık sistemi enfekte olduğunda virüsle savaşabilir; bununla birlikte, virüs diğer kadınlarda uzun yıllar hayatta kalabilir. Hayatta kaldığında, bazı servikal hücrelerin kanserli hale gelmesine neden olabilir.[2] HPV virüsünün iki suşu vardır—HPV 16 ve HPV 18-tüm rahim ağzı kanseri vakalarının %70'ine neden olduğu bilinmektedir.[3]

Nedeni iyi bilindiğinden, HPV aşısı alarak, seks sırasında prezervatif kullanarak ve kanser oluşmadan önce anormallikleri tespit etmek için düzenli olarak Pap testi ve HPV testi yaptırarak rahim ağzı kanserini önlemek oldukça kolaydır. 50 Yaşın altındaki kadınlar her üç yılda bir taranmalıdır; 50 ila 64 yaş arası her beş yılda bir taranmalıdır; ve 65 yaş ve üstü doktor tavsiyesi olmadıkça taramaya ihtiyaç duymaz.[3]. Bir kadın bu önlemleri aldıktan sonra rahim ağzı kanseri geliştirse bile, doktor yardımı ve rahim ağzı kanseri alternatif tedavileri ile tedavi edilmesi hala oldukça kolaydır.

Rahim Ağzı Kanseri Belirtileri

Başlangıçta, rahim ağzı kanseri herhangi bir belirtiye neden olmayabilir ve rahim ağzı kanseri belirtileri yaşamak mutlaka sahip olduğunuz anlamına gelmez.3 Bununla birlikte, aşağıdaki belirtiler bir kadının rahim ağzı kanseri olduğunu gösterebilir:

- Genellikle cinsel ilişkiden sonra, dönemler arasında veya menopozdan sonra ortaya çıkan anormal vajinal kanama.
- İlişki sırasında ağrı.
- Pelvik ağrı.
- Kötü kokulu vajinal akıntı.[4]

Rahim Ağzı Kanseri Doğal Seçenekler ve Alternatif Tedaviler

Rahim ağzı kanserinin test edilmesi kolay olduğundan, erken evrelerde keşfedilirse tedavi edilmesi de kolaydır. Cerrahi, radyasyon veya kemoterapiye ek olarak, kadınlar semptomlarını ve durumlarını tedavi etmeye yardımcı olmak için rahim ağzı

kanseri ev ilaçlarına da başvurabilirler.[5] Dikkate alınması gereken bazı rahim ağzı kanseri bitkisel ilaçları şunlardır:

- Yeşil Çay – Yeşil çay, kanseri önlemeye veya yayılmasını yavaşlatmaya yardımcı olan bir antibiyotik, antikarsinojen ve antioksidandır. Bu rahim ağzı kanseri bitki takviyesi seçeneğinin faydalarından yararlanmak için günde üç defaya kadar 8 onsluk bir fincan çay demleyin.
- Curcumin-Curcumin, rahim ağzı kanseri ile savaşmaya yardımcı olan anti-kanser bileşikleri içerir. Bir hap olarak alın veya 8 onsluk bir bardak ılık suda çözülmüş bir çay kaşığı içirin.
- Zerdeçal-Zerdeçal, kurkumine benzer başka bir bitkisel ilaçtır. Ayrıca anti-kanser bileşikleri içerir ve en iyi hap olarak veya suda seyreltilmiş olarak alınır.

Sonuç

Kanser korkutucu bir kelimedir, ancak rahim ağzı kanserinin teşhisi ve tedavisi aslında oldukça kolaydır. Erken evrelerde yakalandığında, oldukça tedavi edilebilir ve çoğu kadın tanıdan sonra uzun sağkalım ve iyi yaşam kalitesi yaşar.

Keilitis nedir?

Keilitis, ağız iltihabı ile karakterize bir durumdur. Cheilitisin daha yaygın versiyonlarından biri, dudakların köşelerindeki iltihaplanmayı ifade eden açısal cheilitis veya perleche olarak adlandırılır. Bu, dudaklarda kanayan çatlaklara ve çatlaklara neden olabilir. Ağzın bir veya her iki tarafında görünebilir ve aniden ortaya çıkabilir. Diğer keilitis türleri şunlardır:

- Güneşe veya bronzlaşma yataklarına maruz kalma gibi UV ışığının neden olduğu aktinik keilitis.
- Cilt bakım ürünlerinde veya gıdalarda bulunanlar gibi tahriş edici kimyasallara maruz kalmanın neden olduğu temas keilitisi.
- Kuru hava veya aşırı dudak yalama gibi dudaklardaki nemin azalmasından kaynaklanan dehidrasyon keilitisi.
- Aşırı ısırma veya dudakların toplanmasından kaynaklanan eksfolyatif keilitis.
- Normal yaşlanmanın neden olduğu plazma hücresi keilitisi, bazen 30 yaşına kadar erken.

Keilitise Ne Sebep Olur?

Keilitin nedenleri enfeksiyondan besin eksikliğine kadar değişebilir. En sık görülen keilitis nedenlerinden biri aşırı tükürükten kaynaklanmaktadır. Tükürük ağzın kenarında toplanıp kurudukça cildin çatlamasına neden olur. Tahrişi önlemek için dudakları yalamak sadece durumu kötüleştirir ve daha fazla enfeksiyona neden olabilir. Bu keilitis nedeni, protez kullanan kişilerde, özellikle de bir süre onlarsız kalırlarsa, ağzın aşırı kapanmasına neden olarak yaygındır. De olur içinde emzik kullananlar gibi çocuklar. Mantar enfeksiyonları genellikle keilitise neden olur, ancak viral ve bakteriyel enfeksiyonlar da duruma neden olabilir.[1,2,3]

Diğer yaygın nedenler şunları içerebilir:

- Besin eksiklikleri
- Bazı diş macunları
- Gıda kalıntısı
- Susuzluk
- Güneşe maruz kalma
- Stres
- Aşırı dudak yalama
- Ağız solunumu
- Bazı ilaçlar veya hastalıklar

Keilitis Belirtileri

Keilitis belirtileri çatlamış dudakları, pullanmayı, kanamayı ve ağızda veya çevresinde ülserleri içerebilir. Kuru dudaklar, rahatsızlık ve yanma hissi keilitise eşlik edebilir.[3]

Keilitis tedavisi nedene bağlı olarak değişir. Hastanın viral, fungal veya bakteriyel bir enfeksiyonu varsa, bu enfeksiyonla savaşmak için ilaçlar gerekebilir. Dudak yağlaması cildi korumak ve iyileşmeyi teşvik etmek için kullanılabilir ve dişleri olmayan hastalar için protezler gerekebilir. Uygun ağız hijyeni ve dudak bakımı uygulanarak ve dudak tahriş edicilerinden kaçınılarak keilitis önlenebilir. Keilitis bitkilerinin topikal uygulaması cildi beslemeye ve iyileştirmeye yardımcı olmak için kullanılabilir. Durum devam ederse, tıbbi yardım gerekebilir.[2,4]

Göğüs Tıkanıklığı Nedir?

Göğüs tıkanıklığı, çoğu insanın yaşamlarının bir noktasında yaşadığı çok yaygın bir durumdur. Göğüs tıkanıklığı, akciğerlerde nefes almada zorluğa neden olan sıvı birikimidir. Ayrıca göğüste öksürük, hırıltı ve balgam söktürmenin eşlik ettiği ağır bir rahatsızlığa neden olur. [2,3]

Mukus, göğüs tıkanıklığı ile ilişkili birincil sıvıdır. Mukus normalde vücutta bulunan sulu, kaygan bir maddedir. Amacı zarları korumak ve enfeksiyonla mücadeleye yardımcı olmaktır. Vücut bir enfeksiyon veya solunum yolu hastalığı tarafından strese girdiğinde, akciğerlerde çok fazla mukus üretilir ve birikir. [3]

Tedavi Edilmezse, aşırı mukustan kaynaklanan göğüs tıkanıklığı, ölüme yol açan bakteriyel ve viral enfeksiyonlar da dahil olmak üzere ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir. [1,4]

Göğüs tıkanıklığı ve öksürük içsel olarak bağlantılıdır. [1]

. Göğüs Tıkanıklığına Ne Sebep Olur?

Göğüs tıkanıklığının nedenleri akciğerlerde aşırı sıvı birikmesinden kaynaklanmaktadır. En sık görülen göğüs tıkanıklığı nedenleri bir virüs nedeniyle soğuk algınlığıdır. Alerjenler, mantarlar bakteriler de göğüs tıkanıklığına neden olabilir. [4]

Göğüs tıkanıklığının nedenleri de önceden var olan hastalıkların sonucudur:

- Bronşit, akciğerlerin bronşiyal tüplerindeki enfeksiyondan kaynaklanan bakteriyel veya viral bir enflamasyondur. Bu, sigara içmekten veya hava kirleticilerine maruz kalmaktan kaynaklanan uzun süreli akciğer tahrişine bağlı olarak soğuk algınlığı veya kronik bronşitin neden olduğu akut veya ani bronşit olabilir.
- Pnömoni, bakteriyel, viral, fungal veya paraziter enfeksiyonlara bağlı bir akciğer hastalığıdır. Göğüs tıkanıklığı pnömoninin erken bir belirtisidir.
- Tüberküloz, Mycobacterium tuberculosis bakterisinin neden olduğu akciğerlerde, mukus birikmesine ve göğüs tıkanıklığından nefes almada zorluğa neden olan bir enfeksiyondur.

- **Amfizem, akciğerlerdeki alveollerin veya küçük hava keselerinin elastikiyetini kaybettiği ve iltihaplandığı bir hastalıktır. Amfizemden sıvı birikmesi göğüs tıkanıklığının yaygın bir nedenidir.**
- **Konjestif Kalp Yetmezliği, kalp vücuda etkili bir şekilde kan pompalayamadığında ortaya çıkar. Göğüs tıkanıklığı, akciğerlerde biriken sıvılar nedeniyle oluşur.**
- **Kistik Fibroz, akciğer mukusunu anormal derecede kalın ve yapışkan yapan kalıtsal bir hastalıktır. Bu mukusun balgam söktürmesi zordur ve göğüs tıkanıklığına neden olur.**

Göğüs Tıkanıklığı Belirtileri

Göğüs tıkanıklığı belirtileri aşırı ve uzun süreli öksürük, göğüs ağrısı, göğüste ağırlık ve nefes almada zorluktur. Balgam söktürülmüş mukus, bir enfeksiyon nedeniyle yeşil, sarı veya kanlı olabilir. Boğaz ağrısı, ateş ve yorgunluk ayrıca göğüs vardır tıkanıklık belirtileri. [1,2,3]

Göğüs Tıkanıklığı için Doğal İlaçlar ve Şifalı

Bitkiler Göğüs tıkanıklığı doğal ilaçlar enfeksiyonla savaşmak, mukusu azaltmak, hava yollarını açmak ve göğüs tıkanıklığının neden olduğu rahatsız edici semptomları azaltmak için çalışır. Göğüs tıkanıklığı için en iyi doğal ilaçlardan bazıları şunlardır:

- **Soğan Suyu - Soğanlar, mukusun çözülmesine ve göğüs tıkanıklığının azaltılmasına yardımcı olan quercetin ve kükürt içerir. Soğanlar ayrıca enfeksiyonla savaşan ve önleyen antimikrobiyal özellikler içerir.**
- **Zencefil-Zencefil, göğüs tıkanıklığını ve öksürüğü gidermek için mükemmel bir doğal ilaçtır. Zencefilin doğal anti-enflamatuar ve bağışıklık arttırıcı faydaları vardır ve mukus sekresyonunu inhibe eden polifenoller içerir.**
- **Labrador Çayı-Labrador çayı soğuk algınlığı ve göğüs tıkanıklığı için doğal bir tedavidir. Labrador çayı mukusu inceltir ve rahatlatır öksürük ve diğer göğüs tıkanıklığı belirtileri.**
- **Benzoin Yağı-Benzoin yağı, sıvılaştırılmış mukusu öksürerek göğüs tıkanıklığını gidermek için doğal bir balgam söktürücü olarak çalışır.**
- **Bal - Doğal saf ve organik bal, göğüs tıkanıklığı ve öksürüğü tedavi etmek için bir ev ilacı olarak bilinir. Bal, mukus kalınlığını azaltmaya**

ve enfeksiyonla savaşmaya yardımcı olan antiviral ve antibakteriyel özelliklere sahiptir.

- Zerdeçal-Zerdeçal, balgam söktürücü mukusa yardımcı olan aktif bileşik kurkumin içerir. Zerdeçal ayrıca solunum zorluğu ve göğüs ağrısı gibi diğer göğüs tıkanıklığı semptomlarını hafifleten anti-enflamatuar bileşenlere de sahiptir.

Suçiçeği (Suçiçeği) Nedir?

Suçiçeği, suçiçeği virüsünün (VZV) neden olduğu bir hastalıktır.[1] Bu, zona olarak bilinen duruma neden olan aynı virüstür.[2] Virüse sahip olduğunuzda, sisteminizde kalır ve tekrar aktif hale gelebilir ve zona hastalığına neden olabilir.[2] Çoğu insan, aşılanmadıkça yetişkinlikten önce VZV ile enfekte olur.[3] Suçiçeği vücudun her yerinde kaşıntılı bir döküntü ile sonuçlansa da, çoğu insan için hafif bir hastalık olarak kabul edilir ve genellikle sağlıklı çocuklarda ciddi değildir.[2, 3] Ancak, bu tehlikeli olabilir hamile kadınlar, bebekler ve insanlar ile bağışıklığı zayıf.[1] Son derece bulaşıcı doğası nedeniyle, suçiçeği semptomları olan bireyler, semptomlar düzelene kadar okuldan veya işten evde kalmalıdır.[2]

Suçiçeği / Suçiçeği Neden Olur?

Suçiçeği, virüsü olan biri size yakın hapşırdığında veya öksürdüğünde enfekte olabilen VZV virüsünün yayılmasıyla oluşur.[2] Virüsü olan biriyle yiyecek veya içecek paylaşmak veya suçiçeği kabarcıklarıyla temas etmek de hastalığı yayabilir.[2] Suçiçeği, suçiçeği belirtileri göstermese bile enfekte olmuş bir kişiden yayılabilir.[2].Suçiçeği belirtilerinin ortaya çıkması enfeksiyondan 21 güne kadar sürebilse de, semptomların ortaya çıkmasından en kolay iki ila üç gün önce yayılır.[2, 4] En çok risk altında olan bireyler, daha önce hiç suçiçeği geçirmemiş veya hiç aşı yaptırmamış kişilerdir.[2]

Suçiçeği / Suçiçeği Belirtileri

Suçiçeği semptomlarının en yaygın olanı, tüm vücuda yayılan kabarcık benzeri bir döküntünün ortaya çıkmasıdır.[1] Yükseltilmiş pembe kırmızı çarpmalar, küçük sıvı dolu kabarcıklar ve kırık kabarcıkların üzerinde kabuklar görünebilir.[4] Ek semptomlar ateş, baş ağrısı, yorgunluk ve iştah kaybını içerebilir.[4] Semptomlar vzv'ye maruz kaldıktan 10 ila 21 gün sonra ortaya çıkar ve beş ila 10 gün sürer.[4] Tanı ve ilaç tedavisi için doktorunuza danışın. Semptomlar arasında baş dönmesi, hızlı kalp atışı, titreme, nefes darlığı, kas koordinasyonu kaybı, yüksek ateş veya kusma varsa tıbbi yardım alın.[4] Döküntü çok kırmızı veya sıcak olursa, ikincil bir enfeksiyon belirtisi olabilir.[4] Konuşmak senin doktor eğer birisi evinizde bir bağışıklık eksikliği bozukluğu ya da eğer bir bebek.[4] Hastalığın hafif olduğu bireylerde tedavi, kaşıntıya yardımcı olacak dinlenme ve ilaçları içerir.[2] Suçiçeği bitkisel ilaçları da iltihap ve kaşıntıyı azaltmaya yardımcı olabilir. Bağışıklık sistemi zayıf olan bireyler

doktorlarını görmeli ve alternatif tedavi seçeneklerini tartışmalıdır.[2] Suçiçeği, çocukların rutin aşıları yoluyla alacakları suçiçeği aşısı ile önlenebilir.[2]

Chilblain nedir?

Chilblains, bir durum ayrıca bilinen pernio olarak, cildinizdeki küçük kan damarları soğuk sıcaklıklar nedeniyle iltihaplandığında ortaya çıkar. Kırmızı, şişmiş cilt kabarcıkları yaratan chilblains aslında ekstremiteleri etkileyen cilt ülseri olan akral ülserler olarak kabul edilir.[1,2,3]

Chilblain oldukça acı verici olsa da, ciddi bir durum değildir ve genellikle birkaç hafta içinde veya hava ısındıkça kendini temizler. Chilblains sıcaklıktaki bir düşüşle tetiklendiğinden, bu cilt rahatsızlığından muzdarip insanlar genellikle her yıl mevsimsel nüksler yaşarlar. Ek olarak, chilblains cilt ülserlerine neden olduğundan, enfeksiyon riski vardır. Ekstremitelerinizi soğuktan korumak, chilblain'i önlemenin en iyi yoludur.[1]

. Chilblains'e Ne Sebep Olur?

Süre kadar açık olan chilblain olduğunu tetikleyiciler soğuk hava, kalıntıları belirsiz ne olur içinde bazı insanlar. Sıcaklıklar düştüğünde ve ekstremiteler soğuduğunda, cildin yüzeyine yakın kan damarları küçülür. Vücut ısındıkça, kan damarları genişler, daha küçük olanlar daha büyük olanlardan daha hızlı genişler. Daha küçük kan damarlarının bu şekilde genişlemesi, muhtemelen kanın dokulara sızmasına ve cildin kabarmasına neden olan bir darboğaza neden olur.[1]

.Zayıf kan dolaşımı olan kişilerin, Raynaud fenomeninden muzdarip olanlar da dahil olmak üzere, chilblains yaşama olasılığı daha yüksektir. Chilblain gelişimi için diğer risk faktörleri şunlardır:

- Kan damarlarını daraltan soğuk sıcaklıklarda sıkı giysiler giymek
- Çocuk, düşük kilolu veya erkek olmak-hepsi chilblain geliştirme olasılığı daha yüksektir
- Kasım ayından nisan ayına kadar yüksek neme sahip soğuk bir iklimde yaşamak

Chilblain Belirtileri

Chilblain belirtileri parmaklar, eller, ayak parmakları, ayaklar, burun gibi

ekstremiteleri etkiler ve kulaklar.[1,2] Chilblains yaşarsanız, aşağıdaki belirtilerin ekstremitelerinizden herhangi birini etkilemesini bekleyebilirsiniz:

- Küçük, kırmızı kabarcıklar veya cilt ülserleri
- Kaşıntılı kırmızı cilt lekeleri
- Cilt şişmesi ve ağrısı
- Ciltte yanma hissi
- Cildin rengini kırmızıdan koyu maviye değiştirme

Chilblains için Doğal İlaçlar ve Otlar

Chilblains için doğal ilaçlar şunlardır:

- Sarımsak-Sarımsak, cilt kaşıntısını ve iltihaplanmayı azaltmaya ve chilblains enfeksiyonunu önlemeye yardımcı olabilecek doğal bir anti-enflamatuar ve antiseptik ilaçtır.
- Ginkgo Biloba - Ginkgo biloba dolaşımını artırmak için bitkisel bir ilaçtır ve chilblains önlemeye yardımcı olabilir.
- Acı Biber-Acı biber almak kan dolaşımını artırabilir ve biberleri önleyebilir ve iyileştirebilir.
- Kekik Yağı-Doğal bir anti-enflamatuar olarak kekik yağı, biberlerin neden olduğu cilt iltihabını azaltmaya yardımcı olabilir ve oluşan kabarcıkları iyileştirebilir.

Ne Kolera mı?

Kolera, bağırsakları etkileyen akut bir enfeksiyondur. Kolera her yıl 3 ila 5 milyon insanı etkiler ve yılda 100.000 ölüme neden olur. Kolera, dışkı ile kontamine olmuş yiyecek ve su kaynaklarına sahip az gelişmiş ülkelerde en yaygın olanıdır. Kolera çok ciddi bir hastalık olabilir, ancak önlenebilir ve tedavi edilebilir.[1]

. Koleraya Ne Sebep Olur?

Kolera, Vibrio'nun neden olduğu bir bağırsak enfeksiyonudur. kolera bakteriler. Yutulduğunda, bu bakteriler CTX adı verilen güçlü ve ölümcül bir toksin üretir. CTX bağırsaklarda salındığında, bağırsak duvarlarına bağlanır ve sindirime müdahale eder. İşte sonuç

budur sulu kolera ile ilişkili ishal. Sürekli ishal dehidrasyona ve elektrolit kaybına yol açar.[1,2]

Kişi, kolera ile enfekte olan diğer kişilerin dışkılarıyla kontamine olmuş yiyecek ve suyu yutarak kolera hastalığına yakalanır. Uygun olmayan su ve gıda arıtımının yanı sıra rehidrasyon için temiz su eksikliği, kolera ve şiddetli semptomlarına neden olan şeydir.[1,2]

Kolera Belirtileri

Kolera belirtileri hafif ila şiddetli arasında değişebilir. Bazı durumlarda, kolera hiç semptomla sonuçlanmayabilir. Şiddetli kolera semptomları şunları içerebilir:

- Ağır kusma
- Devam eden sulu ishal
- Bacak krampları
- Susuzluk

Kolera semptomlarının çoğu enfekte olduktan sonraki 3-5 gün içinde ortaya çıkar.

Kronik Çocukluk Çağı Artriti Nedir?

Artrit eklem iltihabı anlamına gelir. Juvenil artrit olarak da adlandırılan çocukluk çağı artriti, çocuklarda artriti tanımlamak için kullanılan bir terimdir. En sık görülen tip juvenil idiyopatik artrit olarak da adlandırılan juvenil romatoid artrittir, yani bilinmeyen bir nedenden kaynaklanmaktadır. Kronik çocukluk çağı artriti sakatlığa neden olabilir, rağmen remisyon ve tedavi mümkündür. Juvenil artrit, Amerika'da 18 yaşın altındaki yaklaşık 294.000 çocuğu etkilemektedir. [1,2,3]

Kronik Çocukluk Çağı Artritine Ne Sebep Olur?

Kronik çocukluk çağı artritinin nedenleri genellikle otoimmün bir bozukluğa atfedilir, bu da vücudun kendi hücrelerine saldırmaya başladığı anlamına gelir. Arızalı bağışıklık sistemi, sinovyal membran adı verilen eklem astarlarını hedefler. Bu, daha sonra eklem hasarına neden olabilecek iltihaplanmaya yol açar.[2,3]

Bu otoimmün durumun kesin nedeni veya tetikleyicisi bilinmemektedir, ancak genetik bir bileşene sahip olduğuna inanılmaktadır. Viral enfeksiyonlar gibi çevresel faktörlerle birlikte genetik mutasyonların hastalığın tetiklenmesinde rol oynadığı düşünülmektedir. Bilinmese de neden, çocukluk çağı artritinin bazı formları kadınlarda daha sık görülür.[3,4,5]

Kronik Çocukluk Çağı Artrit Belirtileri

Kronik çocukluk çağı artriti belirtileri şunlardır:

- Acıya katıl
- Eklem şişmesi
- Eklemlerin sertliği
- Ateş
- Döküntü
- İştah kaybı
- Topallama
- İnce motor görevlerini yerine getirmede zorluk

Artrit ağrı çocuk kollarını kullanmak için isteksiz olabilir ya da günlük cep faaliyetleri, çalma gibi çekici zorluk olabilir. Çocuklar ayrıca eklemlerindeki hareketliliğin azalması nedeniyle aşırı derecede beceriksiz görünebilirler.1,2
Uygun şekilde tedavi edilmediğinde göz iltihabı ve büyüme problemleri gibi diğer komplikasyonların ortaya çıktığı bilinmektedir/ Bazı durumlarda, çocuklar gitmeden önce sadece birkaç ay boyunca semptomlar yaşayabilirler. Diğer zamanlarda, kronik çocukluk çağı artrit semptomları yaşamları boyunca devam eder.[6]

Juvenil artritin belirtileri çeşitli kemik bozuklukları, Lyme hastalığı, lupus ve çocukluk çağı kanseri belirtilerine benzer. Bu koşullar daha önce göz ardı edilmelidir teşhis juvenil artritten. Doktorlar çocuklarda artriti teşhis etmek için çeşitli kan testleri ve görüntüleme taramaları kullanırlar.[3,7]
Kronik çocukluk çağı artriti tedavisi şunları içerir bakım eklem fonksiyonunu iyileştirmeye, eklem hasarını önlemeye ve eklem ağrısını kontrol etmeye yardımcı olan yaklaşım. Bu ilaçlar, fizik tedavi ve bazı

durumlarda eklem cerrahisi ile yapılabilir. Sağlıklı bir diyet ve anti-inflamatuar otlar da hastaların semptomlarını yönetmelerine yardımcı olabilir.[6,8]

Kronik Mukus Nedir?

Kronik mukus, üst göğüste, akciğerlerde, sinüslerde veya boğazın arkasında sürekli aşırı mukus (balgam) birikiminin olduğu bir durumdur. Ayrıca kronik mukus hipersekresyonu olarak da adlandırılır. Kendi başına bir durum olmaktan ziyade, kronik mukus aslında astım, alerji veya kronik bronşit gibi başka bir olası altta yatan durumun belirtisidir.[1] Kronik mukus, akciğerlerde ve göğüste, sinüslerde veya boğazın arkasında uzun süreli mukus birikimi varlığı ile karakterizedir. Bu, örneğin soğuk algınlığının üstesinden geldikten sonra kaybolan mukusun varlığının aksine.

Kronik Mukusa Ne Sebep Olur?

Birkaç olası kronik mukus nedeni vardır. Kişiye bağlı olarak, kronik mukus nedenlerine yol açan aşağıdaki altta yatan durumlardan birine sahip olabilirler:[1] [2] [3] [4]

- (KOAH)kronik obstrüktif akciğer hastalığı
- Kronik bronşit
- Gıda ve küf alerjileri
- Saman nezlesine neden olan alerjiler (rinit)
- Burun sonrası damla
- Astma

Kronik mukus, burun damlası, öksürük ve hapşırma sonrası insanlar işlenmiş gıdalarda bulunan bazı küflere alerjisi olabilir. Bu mutlaka ciddi bir alerji olmasa da, daha şiddetli hale gelebilir ve bazı akciğer ve sinüs enfeksiyonlarına neden olabilir.[1] Kronik mukus nedenleri de bazı risk faktörleriyle bağlantılıdır. Sigara içmenin, özellikle yukarıdaki koşullardan herhangi birine sahip olan kişilerde kronik mukusu kötüleştirdiği bilinmektedir. Dumanlar ve gazlar gibi çevresel toksinlere sürekli maruz kalmak da kronik mukusu kötüleştirebilir. Bu genellikle meslekleri nedeniyle insanlara olur.[5]

Kronik Mukus Belirtileri

Kronik mukusun kendisi diğer koşulların bir belirtisidir. Bununla birlikte, bu devam eden durumu olan kişiler aşağıdaki kronik mukus semptomlarını yaşama eğilimindedir:

- Mukus ve balgamda sürekli öksürük

- Sinüslerde sürekli mukus birikmesi hissi
- Boğazın ve dilin arkasında mukus hissi devam etti
- Sürekli burun akıntısı
- Her zaman burnunu uçurmaya ihtiyacım var.
- Öksürüğü veya hapşırmayı tetikleyen mukus birikimi

Mevsimsel alerjisi olan kişiler, yılın belirli zamanlarında diğerlerinden daha fazla kronik mukus yaşayabilir. Bu genellikle ilkbaharda meydana gelen ve kronik mukus gibi saman nezlesi semptomlarını tetikleyebilen tozlaşmadan kaynaklanır. Kalıcı semptomları azaltmaya yardımcı olmak için çeşitli güvenli kronik mukus doğal ilaçlar mevcuttur.

Ne (KOAH) Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı nedir?

Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı (KOAH), bir kişinin nefes alma yeteneğini etkileyen bir durumdur. Zamanla, durum ilerler ve nefes almayı ve günlük aktiviteleri gerçekleştirmeyi zorlaştırır.[1] [2] [3] KOAH öncelikle orta ve ileri yaştaki yetişkinleri etkiler ve Amerika Birleşik Devletleri'nde üçüncü önde gelen ölüm nedenidir.[1]

KOAH ile akciğerler kronik olarak iltihaplanır ve / veya hasar görür. Bu, hava akışında tıkanıklığa yol açar.[3]. Tedavi edilmezse, KOAH sakatlığa neden olabilir. Solunum kısıtlamaları, fiziksel olarak aktif kalmaktan bahsetmemek için yürümeyi veya ayağa kalkmayı bile zorlaştırır.[1] Neyse ki, birçok insan KOAH semptomlarını KOAH doğal ilaçları ile yönetebilir ve kontrol edebilir. Bu onların yaşam kalitelerini korumalarını sağlar.[3]

Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığına (KOAH) Ne Sebep Olur?

KOAH nedenleri altta yatan iki ana durumdan kaynaklanmaktadır. Koah'a yol açabilecek iki durum şunlardır:[1] [2] [3]

- Amfizem-Akciğerlerdeki alveol adı verilen hava keseleri hasar gördüğünde ortaya çıkar.[4]
- Kronik Bronşit-Akciğerlerinize hava veren hava yolları olan bronşiyal tüplerde sürekli iltihaplanma olduğunda ortaya çıkar.[5]

KOAH nedenleri çeşitli olası faktörlere atfedilir. KOAH nedenleri ile ilişkili bu risk faktörleri şunları içerir:

- **Sigara içmek-Bu, gelişmiş ülkelerde gelişmekte olan KOAH ile ilişkili bir numaralı risk faktörüdür.[3]**
- **Çevresel toksinler-Toza, hava kirliliğine, havadaki toksinlere, kimyasal dumanlara ve hatta kötü havalandırılan bir evde yemek pişirmeye sürekli maruz kalmak da Koah'a neden olabilir.[1] [2] [3]**

Sigara dumanı veya hava kirliliği gibi tahriş edici maddeler sürekli olarak solunduğunda, kişinin nefes almasını engelleyen solunum sisteminin önemli kısımlarına zarar verir veya alevlenir.[1] [3]

(KOAH) kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı Belirtileri

KOAH belirtileri zamanla yavaş gelişir. Sık görülen KOAH semptomlarından bazıları şunlardır:[2] [3]

- **Mukus üreten öksürük**
- **Göğüste sıkışma**
- **Fiziksel aktivite ile kötüleşen nefes darlığı**
- **Hırıltı**
- **Mukus birikmesi nedeniyle sabahları boğazınızı temizlemeniz gerekiyor**
- **Yorgunluk**
- **Kasıtsız kilo kaybı**

KOAH, semptomların ortalama günlere göre önemli ölçüde kötüleştiği alevlenme ataklarına neden olabilir. Bu alevlenme atakları birkaç gün sürebilir. [Koah'lı] [3] kişi diğer solunum yolu enfeksiyonları, kalp hastalığı veya akciğer kanseri gelişme riski daha yüksektir. İnsanlar çeşitli KOAH doğal ilaçları ile semptomlarını azaltabilir. Bu tedaviler, iltihaplanmayı ve mukus birikimini azaltarak solunumun iyileştirilmesine yardımcı olabilir

Karaciğer Sirozu Nedir?

Siroz, hasara bağlı olarak ortaya çıkan karaciğerin skarlaşmasını ifade eder. Yıllar geçtikçe, fibroz olarak bilinen bir durum olan skar dokusu oluşacaktır. Fibroz, tüm karaciğerin yaralandığı, küçüldüğü ve sertleştiği noktaya kadar kötüleştiğinde, buna siroz denir. Bu hasar nedeniyle siroz, skar dokusu kan akışını engellediğinden karaciğerin düzgün çalışma yeteneğini etkiler. Karaciğer sirozun erken evrelerinde düzgün çalışmaya devam edebilir, ancak durum kötüleştikçe karaciğer yetmezliği oluşabilir.Siroz ile ilişkili hasar geri dönüşümsüzdür.[2,3]

Karaciğer Sirozuna ne Sebep Olur?

Karaciğer sirozu, herhangi bir hastalık veya uzun süreli yaralanma nedeniyle gelişebilir. Siroza yol açacak kadar hasara neden olabilecek durumlar şunlardır:

- Ağır alkol kullanımı
- Hepatit B ve C
- Alkolsüz steatohepatit (NASH)
- Yağlı karaciğer hastalığı
- Otoimmün karaciğer hastalığı
- Bazı ilaçlara uzun süreli maruz kalma
- Tıkanmış safra kanalları
- Bakır ve demirin metabolik bozuklukları
- Kistik fibroz gibi kalıtsal hastalıklar

Karaciğer sirozu için risk faktörleri arasında yaş, genetik hastalıklar, HIV veya hepatit enfeksiyonu gibi tıbbi durumlar veya obezite bulunur. Erkeklerde siroz gelişme riski kadınlardan daha yüksektir.1. Ağır alkol kullanımı, ABD'de karaciğer hastalığının en yaygın nedenidir ve bu da sonunda siroza neden olabilir. Aşırı alkol kullanımından kaçınmak gibi yaşam tarzı faktörleri sirozun önlenmesine yardımcı olabilir.[1]

Karaciğer Sirozu Belirtileri

Karaciğer sirozu belirtileri genellikle karaciğer hasarı geniş olana kadar ortaya çıkmaz.4. Semptomlar ortaya çıktığında şunları içerebilirler:

- Yorgunluk
- Kolay kanama ve morarma
- Sarılık (cilt ve gözlerin sararması)
- Kilo kaybı
- Bulantı
- Ödem
- Örümcek damarları
- Karın genişlemesi
- Erkeklerde meme büyütme

Yüksek tansiyon, şişme ve dalağın genişlemesi gibi kan akışı sorunları da dahil olmak üzere başka komplikasyonlar ortaya çıkabilir. Siroz ayrıca yetersiz beslenmeye, enfeksiyonlara, karaciğer kanserine ve diğer ciddi tıbbi durumlara da yol açabilir.[4]

Karaciğer sirozu çeşitli laboratuvar testleri ve görüntüleme taramaları ile teşhis edilir. Karaciğer sirozu belirtileri yapma erken ortaya çıkarsa, durum genellikle rutin bir kontrol sırasında yakalanır. Siroz tersine çevrilemez, bu nedenle tedavi seçenekleri tipik olarak karaciğer hasarının ilerlemesini yavaşlatmaya veya altta yatan nedeni tedavi etmeye odaklanır. Ciddi durumlarda, karaciğer nakli gerekebilir. Çeşitli ilaçlar semptomları tedavi etmeye yardımcı olabilir ve siroz otları yetersiz beslenmeye yardımcı olabilir ve semptomları iyileştirmeye ve altta yatan tıbbi sorunları tedavi etmeye yardımcı olabilir.[5,6]

Soğuk (Soğuk Algınlığı) Nedir?

Soğuk algınlığı, en sık bir virüsün neden olduğu üst solunum yolu enfeksiyonudur.[1] Genellikle boğaz ağrısı, öksürme ve hapşırma eşlik eder, ancak soğuk algınlığı ile grip arasındaki fark, soğuk algınlığının yüksek ateşle ilişkili olmamasıdır.[1] Çoğu insan 7-10 gün içinde soğuk algınlığından kurtulur ve yetişkinler yılda ortalama üç soğuk algınlığı yaşarlar ve kış aylarında daha fazla soğuk algınlığı görülür.[2]

Soğuk Algınlığına Ne Sebep Olur?

Aşağıdakiler de dahil olmak üzere soğuk algınlığına neden olan 200'den fazla bilinen ajan vardır:

- Parainfluenza
- Grip
- Solunum sinsityal virüsleri
- Reovirüsler
- Rinovirüsler[3]

Rinovirüsler en yaygın suçludur. Bu soğuk algınlığı virüsü, soğuk algınlığı semptomlarıyla ilişkili yaklaşık 100 farklı suşa sahiptir.[3] İken, orada pek çok soğuk algınlığı neden olur, soğuk algınlığı oldukça kolay engellemek. Soğuk algınlığının önlenmesi, ellerinizi sık sık yıkamak, yıkanmamış ellerle yüzünüze dokunmamak ve hasta olan insanlarla temastan kaçınmak kadar basit olabilir.[4]

Soğuk Algınlığı Belirtileri

Soğuk algınlığının en sık görülen belirtileri şunlardır:

- Burun akıntısı veya tıkanıklığı
- Boğaz ağrısı
- Tıkanıklık
- Öksürük
- Baş ağrısı
- Vücut ağrıları
- Hapşırma
- Düşük dereceli ateş[5]

Bu semptomların çoğu birkaç gün içinde geçer, ancak öksürük gibi diğerlerinin tamamen ortadan kalkması üç hafta veya daha fazla sürebilir.[6] 7-10 gün içinde iyileşmezseniz, 102 derecenin üzerinde ateşiniz varsa veya kalın, yeşil burun akıntılarınız varsa doktorunuza görünün.[1]

Soğuk Algınlığının Doğal Tedavisi ve Alternatif Seçenekler

Soğuk algınlığı için bir tedavi yoktur ve soğuk algınlığı semptomlarıyla savaşan birçok ilaç aslında bu durumda işe yaramaz. Örneğin, antibakteriyeller işe yaramaz çünkü soğuğa bakteriler değil, bir virüs neden olur. Öksürük ilaçları da nefes borusu tahrişine yardımcı olmaz, bu yüzden soğuk algınlığınız olduğunda öksürürsünüz.[7] Bununla birlikte, iyileşme yolunda belirtilerinizi yönetmenize yardımcı olabilecek birçok soğuk algınlığı ev ilaçları vardır. Bu soğuk algınlığı ilaçları ile başlayın.

- Sarımsak - Sarımsak yardım destek bağışıklık sistemi ve antiviral, hangi yardım defetmek bir soğuk daha hızlı.8 Bütün karanfil olarak veya hap şeklinde yiyebilirsiniz.
- C vitamini-C vitamininin soğuk algınlığı için en iyi tedavi seçeneklerinden biri olduğu söylenir, çünkü soğuk algınlığı virüsüyle daha hızlı savaşmak için bağışıklık sistemini güçlendirmeye yardımcı olur.9 Biber, çilek, turunçgiller ve domates gibi meyve ve sebzelerden C Vitamini alabilir veya C Vitamini takviyesi alabilirsiniz.
- Elma Sirkesi-Elma sirkesi bir anti-enflamatuardır, bu nedenle soğuk algınlığı semptomlarının şiddetini azaltmaya yardımcı olabilir. Karışımı iki etkileri zevk için bir bardak su içine bir kaşık bal.
- Bal, Acı Biber, Sarımsak ve Limon Karışımı-1 çay kaşığı bal, ¼ çay kaşığı acı biber, 1 ezilmiş diş sarımsak ve 1 çay kaşığı limon suyunu bir bardak sıcak suya karıştırın. Soğuk algınlığı semptomlarınızı yatıştırıcı bir bağışıklık artışı için bu çay karışımını günde birkaç kez içirin.

Yukarıdaki bileşenlerden herhangi biriyle çay demlemek, soğuk algınlığınızı daha hızlı frenlemek için harika bir yoldur.

Kolik nedir?

Kolik, sağlıklı bebekleri etkileyen bir durumdur. Kolik, kendilerinde yanlış bir şey olmayan bebeklerde sık sık ağlama ve rahatsızlık dönemleri ile karakterizedir. Beş bebekten birine kadar kolik etkilenir.[1,2]

Kolik ciddi bir durum değildir ve genellikle birkaç hafta veya ay içinde geçer. Bununla birlikte, kolik yeni ebeveynler ve bebek için çok yıkıcı bir durum olabilir. Ebeveynler bebeklerinin kolikiyle hayal kırıklığına uğrayabilirler. Ne yaparlarsa yapsınlar, hiçbir şey işe yaramaz ve kendilerini çaresiz ve bunalmış hissedebilirler.[1,2]

Kolik Neden Olur?

Kolik nedenleri bilinmemektedir, çünkü kolik olan bebeklerin sağlık açısından yanlış bir şeyleri yoktur. Birçok araştırmacı potansiyel kolik nedenlerini araştırmış ve bu kalıcı ağlama davranışının nedenini henüz belirlememiştir.[3]

Olası kolik nedenleri arasında alerjiler, laktoz intoleransı veya sindirim sorunları bulunur. Diğer durumlarda, bebekler endişeli ebeveynleri olduğunda kolikleşebilirler. Veya kolik, bebeklerin farklı yollarına atfedilebilir bakım vardır için.[3]

Kolik Belirtileri

Kolik belirtileri genellikle yenidoğanlarda sık ve tutarlı ağlama patlamalarını içerir. Kolik bir bebek her gün aynı anda ağlama eğilimindedir. Ağlama dönemleri birkaç dakikadan birkaç saate kadar sürebilir. Kolik olan bebeklerin sebepsiz yere ağlamak gibi ve sık sık teselli edilemez vardır. Bebeğinizin bir topun içine kıvrıldığını da fark edebilirsiniz. sıkan yumruklarını.[4]

Kolon Temizliği Nedir?

Kolon temizliği, toksinleri bağırsak yolundan ve kolondan uzaklaştırmayı amaçlayan bir dizi terapiyi ifade eder. Detoks ve sindirim sağlığını geri yöneliktir.[1] Eski Mısır'da kolon lavajı yöntemi gibi bazı kolon temizleme terapileri M. Ö. 1500 yıllarına kadar kullanılmıştır.[1]. Birkaç çeşit kolon temizliği vardır. Bazıları evde bir çare için diyetlere veya takviyelere güvenirken, diğerleri kolonu temizlemek için lavman yapmayı içerir.[1] Bazı durumlarda profesyonel müdahale gerekliyken evde başka seçenekler de yapılabilir.[1] Kolon temizleme tekniklerine örnekler arasında hızlı bir şekilde meyve suyuna gitmek, müshil kullanmak veya rektuma bir tüp yerleştirmek ve suyla durulamak sayılabilir.[1] Kolonoskopi gibi işlemlerden önce bir tıp uzmanı tarafından da yapılabilir.[2]

Kolon Temizliğinin Sağlığa Faydaları

Kolon temizleyicileri, gastrointestinal sistemdeki mukoza zarlarının tahrişini ve iltihaplanmasını azaltmaya yardımcı olmaları da dahil olmak üzere birçok sağlık yararına sahiptir.[3] Bazı temizlik türleri düz kasları gevşetmeye, dolaşımı iyileştirmeye ve uygun sindirim için gereken safra üretimini artırmaya yardımcı olur.[1] Ayrıca vücudun besinleri daha verimli emmesine yardımcı olabilirler.[1]. Toksinleri kolon temizliği yoluyla vücudunuzdan uzaklaştırarak, özellikle astım, artrit ve alerji gibi rahatsızlıkları olan hastalar için sağlığınızı ve bağışıklık sisteminizi iyileştirebilir.[2]

Kolon Temizleme Önlemleri

Kolon temizlemenin birçok faydası olmasına rağmen, tedaviye dikkatli bir şekilde devam etmek önemlidir. Olası kolon temizleme yan etkileri mide bulantısı, kusma, kramp ve şişkinliği içerebilir.[2] Kolon temizliği ayrıca enfeksiyon ve dehidrasyon riskini artırabilir, bağırsak perforasyonlarına yol açabilir ve elektrolit seviyelerini etkileyebilir.[2] Kalp hastalığınız, böbrek hastalığınız veya elektrolit dengesizliğinden etkilenebilecek diğer sağlık sorunlarınız varsa, kolon temizleme tedavisine devam etme konusunda doktorunuzla konuşun.[2] Kolon hidroterapi gibi bazı kolon temizleme türleri tıbbi durumları kötüleştirebilir veya bu koşullar tedavi risklerini artırabilir.[4] Ülseratif kolit, tümörler, divertikülit veya Crohn hastalığı gibi bağırsak rahatsızlıklarınız varsa kolon temizleme tedavisi almayın.[4]. Hemoroidiniz varsa kaçının.[4] Bazı teknikler deneyimli bir profesyonel gerektirdiğinden evde kolon temizliği konusunda dikkatli olun. Bu tedavinin sizin için iyi bir seçenek olduğundan emin olmak için kolon temizliğine başlamadan önce doktorunuzla konuşun. Dehidrasyonu önlemek için terapi sırasında ve sonrasında iyi nemlendirildiğinizden emin olun.[2]

Kolorektal Kanser (Kolon Kanseri) Nedir?

Kolon kanseri olarak da adlandırılan kolorektal kanser, kolon ve rektumun bir parçası olduğu kalın bağırsağın astarında tümörler oluştuğunda ortaya çıkar.[1] Kolorektal kanser erkeklerde ve kadınlarda görülebilir, ancak risk 50 yaşından sonra artar. Kolorektal kanser tipik olarak kolonda veya rektumda iyi huylu adenomlar veya kanserli olmayan büyümeler olarak başlar. Bu büyümelerin kanserli hale gelmesi 10 ila 20 yıl sürebilir, ancak düzenli tarama ile erken yakalanırsa, bu büyümeleri kanserli hale gelmeden önce çıkarmak kolaydır.[2]

Kolorektal / Kolon Kanserine ne sebep olur?

Kolorektal kansere neyin neden olduğu her zaman açık değildir, ancak doktorlar kolonunuzdaki veya rektumunuzdaki hücreler DNA hataları geliştirdiğinde ortaya çıktığını bilirler.3 Kolorektal kanser, kalıtsal gen mutasyonları nedeniyle ortaya çıkabilir, ancak riskinize katkıda bulunan başka birçok faktör vardır. Diğer bazı risk faktörleri şunlardır:

- Sigara içen
- Yüksek yağlı bir diyet yemek
- Ailede kanser öyküsü olması
- Ağır alkol içmek
- Şeker hastası olmak2

Kolorektal / Kolon Kanseri Belirtileri

Kolon kanseri ilk başta herhangi bir belirtiye neden olmayabilir, ancak zaman geçtikçe bireyler aşağıdaki belirtilerle karşılaşabilir:

- Kabızlık veya ishal
- Dışkındaki kan
- Dar tabure
- Sık şişkinlik, kramp veya gaz
- Açıklanamayan kilo kaybı
- Bağırsağın tamamen boşalmadığı hissi
- Bulantı veya kusma
- Yorgunluk[1]

Kolorektal / Kolon Kanseri Doğal Seçenekler ve Alternatif Tedaviler

Kolon kanseri olan hastalar kanserlerini tedavi etmek için ameliyat, kemoterapi, radyasyon veya üçünün bir kombinasyonuna maruz kalabilirler.1 Erken tespit

edilirse, cerrahi tipik olarak kanser hastasını tedavi edebilir, ancak geri dönmesini önlemek ve ilerlemesini yavaşlatmak için hastalar kolon kanseri doğal ilaçlarına yönelebilirler. Bu kolon kanseri alternatif tedavi seçeneklerini göz önünde bulundurarak başlayın:

- **Üzüm Çekirdeği Ekstresi**-Üzüm çekirdeği ekstresi, kolorektal kanser için en iyi ev ilaçlarından biridir. Ekstrakt proantosiyanidinler içerir ve kanser hücrelerinin büyümesini yavaşlatmaya yardımcı olur. Bunun gibi kolorektal kanser bitkisel takviyelerini günde birkaç kez çay kaşığı veya diğer sebzelerin üzerine serperek alabilirsiniz. Ayrıca bir bardak su ile yutabileceğiniz haplara da dönüştürebilirsiniz.
- **Zerdeçal**-Zerdeçal gibi kolon kanseri bitkileri vücuda güçlü antikanser bileşikleri sağlar. Bu kolon kanseri ev ilaçları en iyi şekilde bir hapla veya seyreltilmiş suda alınır. Faydalarından yararlanmak için bir çay kaşığı Zerdeçalı 8 onsluk bir bardak suda çözün.
- **Sarımsak**-Diyetinizde çalışması kolay olan kolon kanseri alternatif tedavilerinden bir diğeri sarımsaktır. Sarımsağın kolon kanserinin vücut üzerindeki etkilerini azalttığı bilinmektedir. Günde 3 kez 3-4 diş sarımsak yiyin veya hap şeklinde sarımsak alın.

Sonuç

Kolorektal kanser korkutucu gelebilir, ancak erken yakalandığı sürece oldukça tedavi edilebilir. Diyetiniz, sigara içme ve içme alışkanlıklarınız da dahil olmak üzere yaşam tarzından da büyük ölçüde etkilendiğinden, sağlıklı yaşayarak ve doğal ilaçları diyetinize dahil ederek riskinizi azaltmak için çalışabilirsiniz

Tıkanıklık (Burun Tıkanıklığı) Nedir?

Burun tıkanıklığı, burun zarlarının, bitişik dokuların ve burnu kaplayan kan damarlarının tıkanması veya şişmesidir. Burun geçişlerinin iltihaplanmasına neden olur, bu da hava akışını azaltır ve nefes almayı zorlaştırır. [1,2]

Burun tıkanıklığı birçok isimle bilinir. Burun akıntısı, burun akıntısı, burun tıkanıklığı, tıkalı burun, burun tıkanıklığı ve tıkalı burun, burun tıkanıklığı için yaygın terimlerdir.
Çoğu burun tıkanıklığı vakası geçici olmakla birlikte, kronik burun tıkanıklığı uyku apnesi, baş ağrısı, kulak ağrısı, işitme ve konuşmaya müdahale ve şiddetli horlama gibi ciddi solunum sorunlarına yol açabilir. [2,3]
Burun tıkanıklığı çocuklarda sık görülür ve genellikle cerrahi olarak çıkarılmasını gerektiren şişmiş bademcikler ve adenoidlerin sonucudur.

Bebeklerde burun tıkanıklığı son derece tehlikeli olabilir ve bebeğin nefes almasını durdurduğu bilinmektedir. [3]

Tıkanıklığa (Burun Tıkanıklığı) Ne Sebep Olur?

Burun tıkanıklığının nedenleri birçok nedenden kaynaklanabilir. En sık görülen soğuk algınlığıdır, ancak alerjiler, astım, burun yolu enfeksiyonları, sinüzit, tütün dumanı, kuru hava, tiroid bozuklukları, stres ve hatta burunda sıkışmış yabancı bir cisim gibi aerosol tahriş edici maddelerden de olabilir. [4]
Bazı insanlar sürekli tıkalı ve burun akıntısına sahiptir. Bu kronik durumun belirgin bir nedeni yoktur ve alerjik olmayan rinit veya vazomotor rinit (VMR) olarak adlandırılır. [1]

Tıkanıklık (Burun Tıkanıklığı) Belirtileri

Burun tıkanıklığı belirtileri öncelikle burundan nefes almada bir zorluktur ancak şunları da içerebilir:[1]
* Havasız duygu
• Ağrı
• Kulak ağrısı
* İşitme güçlüğü
* Değiştirilmiş ses tonu
* Damlayan burun
• Öksürük
• Gırgır
* Burun kızarıklığı ve şişmesi
* Gözlerin kızarıklığı ve ağlaması

Burun Tıkanıklığı için Doğal İlaçlar ve Otlar

Haplar, inhalerler ve burun spreyleri şeklinde birçok reçeteli ilaç olmasına rağmen, burun tıkanıklığını gidermek için en iyi ve en etkili ilaçlardan bazıları evde tedavide bulunan yaygın ürünlerden gelmektedir. Doğal tıkanıklığı gidermenin en iyi biçimlerinden bazıları şunlardır:

• Zencefil: Zencefil, yapraklarda ve özellikle kökte tıbbi özellikleri olan doğal olarak yetişen bir bitkidir. Asya mutfağında bir elyaftır ve batı'da

popülerdir. Küçük bir parça çiğ zencefil kökü çiğnenebilir veya teneffüs için bir kase sıcak suya eklenebilir. Ayrıca su, bal ve karabiberden yapılmış bir içecek olarak da yutulabilir.

• Zencefil Çayı: Zencefil kökü ve yaprakları bir çayın içine kaynatılıp yutulabilir. Bu burun tıkanıklığı tedavisi şekli binlerce yıldır tıkalı bir burnu temizlemenin en etkili yollarından biri olarak bilinmektedir.

• Meyan Kökü Çayı: Meyan kökü bitkisi Asya ve güney Avrupa'ya özgüdür. Zencefil gibi meyan kökü çayı da bitkinin köklerinden yapılır ve çay olarak içilir. Kendine özgü tatlı bir tada sahiptir ve burun tıkanıklığını gidermek için yaygın olarak bulunur.

• Okaliptüs Yağı: Avustralya okaliptüs ağacından elde edilen yağ yapraklardan damıtılır ve burun tıkanıklığı için doğal bir ilaç da dahil olmak üzere çok çeşitli tıbbi kullanımlara sahiptir. En iyisi su ile kaynatılır ve solunur, asla ağızdan alınmaz.

* Bal, Zencefil, Tarçın ve Limon: Bu kombinasyon, her türlü kulak, burun ve boğaz rahatsızlıkları için asırlık, kusursuz bir doğal ilaçtır. Zencefil, tarçın ve limonlu bir içecek karışımı, tıkanmış burun pasajlarını açmanın yatıştırıcı bir yoludur.

• Soğan: Soğanlar genellikle tıbbi değerleri nedeniyle göz ardı edilir. Çiğ soğanın çiğnenmesi ve yutulması burun tıkanıklığının giderilmesinde etkilidir. Ayrıca inhalasyon için suda kaynatılabilir.

Konjestif Kalp Yetmezliği Nedir?

Konjestif Kalp Yetmezliğinin (CHF) tanımı, kalbin vücudun dolaşım ihtiyaçlarını karşılamak için yeterli kan pompalayamadığı tıbbi bir durumdur. Bu, kalbin durduğu veya tutuklandığı gibi tamamen başarısız olduğu anlamına gelmez. Daha ziyade, konjestif kalp yetmezliği, kalpten kan çıkışının zayıf olduğu ve kalbin vücudun normal çalışması için gerekli miktarı pompalamadığı anlamına gelir. [1,2,3] Kalbin pompalama yeteneğinin zayıflaması neden olur:

- Yorgunluk ve nefes darlığı
- Akciğerlere kan ve sıvı yedeği
- Ödem-ayaklarda, ayak bileklerinde ve bacaklarda sıvı birikmesi

Konjestif kalp yetmezliğine neden olan tüm durumlar tersine çevrilemez, ancak uygun tedavi yaşam kalitesini iyileştirmek için belirti ve semptomları iyileştirebilir. Konjestif kalp yetmezliği için bir dizi doğal tedavi ve ev ilaçları mevcuttur. [1,2,4,5]

Konjestif Kalp Yetmezliğine Ne Sebep Olur?

Konjestif kalp yetmezliği, kalbin pompalama gücünde bir değişikliğe yol açan herhangi bir durumdan kaynaklanabilir. Bunlar şunları içerir: [1,3,4,5]

- **Koroner arter hastalığı**
- **Önceki kalp krizi**
- **Diyabet**
- **Hipertansiyon-Yüksek tansiyon**
- **Obezite ve aşırı kilo**
- **Genetik-Afrikalı Amerikalılar diğerlerinden daha yüksek bir CHF oranına sahiptir**
- **Cinsiyet: Erkek oranı dişilerden daha**

Konjestif Kalp Yetmezliği Belirtileri

Birincil konjestif kalp yetmezliği semptomları, alt ekstremitelerde nefes darlığı ve sıvı birikmesidir (şişme). Chf'nin diğer belirtileri şunlardır:[1,3,4,5]

- **Yorgunluk ve halsizlik**
- **Baş dönmesi**
- **İştah kaybı**
- **Sıvı birikiminden hızlı kilo alımı**
- **Özellikle geceleri sık idrara çıkma**
- **Pembe balgamda hırıltı ve öksürük**

Konjestif Kalp Yetmezliği için Doğal İlaçlar ve Otlar

Neyse ki hastalar için, hazır konjestif kalp yetmezliği ev ilaçları ve doğal tedaviler vardır. En etkili olanlardan bazıları şunlardır:

- **Alıç-Alıç, gül ailesinden çiçekli bir çalıdır. Kuzey Avrupa'ya özgü ama şimdi dünya çapında yetişiyor. Alıç meyveleri "haw"adı verilen küçük kırmızı meyvelerdir. Hem yapraklar hem de meyveler, kalp ve damar sisteminin tonlayıcı etkisi olan bileşiklerle güçlü tıbbi değere sahiptir. Alıç ağızdan alınır ve sıvı ekstrakt, kapsül ve tabletlerde bulunur.**
- **Koenzim Q10-Bu, kas hareketi için enerjinin yaratıldığı kalp hücrelerinin mitokondrisinin metabolizmasını destekleyerek kalp sağlığına fayda sağladığı gösterilen güçlü bir antioksidandır. CoQ10 doğal olarak birçok gıdada bulunur ve ek olarak bulunur.**

- **Goldenseal** - Goldenseal, vahşi doğada bulunan ve ticari olarak da yetiştirilen bir bitkidir. En çok satan beş bitkisel ilaçtan biri. Goldenseal, berberin adı verilen bir bileşik içerir ve konjestif kalp yetmezliği semptomlarını iyileştirmek için kan damarlarını genişletmede oldukça etkilidir. Ağızdan alınabilir veya topikal olarak uygulanabilir.
- **Kreatin**-Bu, omurgalılarda doğal olarak oluşan azotlu bir organik asittir. Vücuttaki tüm hücrelere, özellikle de kalbin olduğu kaslara enerji sağlamaya yardımcı olur. Kreatin doğal gıdalarda bulunur ve ağızdan alınır.
- **L-Karnitin** - Karnitin, vücudun yağ asitlerini enerjiye dönüştürmesine yardımcı olan bir besindir. Çalışmalar, L-Karnitinin, özellikle kalp krizinden sonra konjestif kalp yetmezliği olasılığını azalttığını göstermiştir.
- **B1 vitamini**-Tiamin, kalp kasını güçlendirerek konjestif kalp yetmezliğini iyileştirir. Düşük B1 vitamini seviyeleri, zayıf bir kalbe ve zayıf dolaşıma önemli ölçüde katkıda bulunur.

Kabızlık nedir?

Kabızlık, bir kişinin düzenli bağırsak hareketlerinde seyrek hale geldiği ve dışkının sert, kuru ve geçmesi zorlaştığı bir değişiklikle tanımlanır. Bu genellikle karın ağrısına neden olur ve dışkıyı geçmeye çalışırken önemli bir baskı gerektirir. [1,2,4] Resmi olarak kabızlık, bir kişinin bir hafta boyunca üç veya daha az bağırsak hareketine sahip olması ve durumun bir seferde birkaç haftadan fazla devam etmesidir. Kabızlık aniden ortaya çıktığı ve sadece kısa bir süre sürdüğü yerde akut olabilir veya aylarca ve bazen sürekli olarak devam ettiği yerde kronik olabilir.[1,2,4] Çoğu insan yaşamın bir noktasında kabızlık yaşar ve ortaya çıkması çok normaldir. [1] Neyse ki, çocuklarda kabızlığı tedavi etmek de dahil olmak üzere çok etkili kabızlık doğal ilaçları vardır.

Kabızlığa Ne Sebep Olur?

Kabızlığın birçok nedeni olabilir. Bazıları diyet, bazıları yaşam tarzı ve bazıları bazı ilaçlar veya cerrahi anestezik gibi vücuttaki diğer bazı anormalliklerin sonucudur. Kabızlığın diğer nedenleri arasında şunlar olabilir: [1,3]

- Bağırsak, kolon veya rektumdaki tıkanıklıklar
- Alt gastrointestinal sistem (Alt gastrointestinal sistem) ile ilgili sorunlar
- Eliminasyon kaslarında zorluk
- Hormonal bozukluklar

- Diyabet ve kolon kanseri gibi hastalıklar
- Gebelik

Bazı durumlarda, pernisiyöz anemi ve Crohn hastalığı gibi daha az görülen durumlar da gastrit semptomlarına neden olabilir [3].

Kabızlık Belirtileri

Kabızlık belirtileri çok belirgindir ve oldukça rahatsız edici olabilir. Ortak olanlar: [1,3]

- Düzensiz bağırsak hareketleri
- Haftada üç veya daha az dışkı geçirme
- Sert, kuru ve topaklı tabureler
- Bağırsak hareketleri sırasında süzme
- Karın rahatsızlığı
- Bağırsağın asla boşaltılmadığını hissetmek
- Karnınıza basmak veya parmağınızı kullanmak gibi bağırsakları boşaltmak için yardıma ihtiyacınız var

Kabızlık için Doğal İlaçlar ve Otlar

Kabızlık tedavileri, insanlar tarafından bilinen en iyi bilinen ve kanıtlanmış ev ilaçlarından bazılarıdır. Öncelikle dışkıyı yumuşatır ve bağırsak ve karın kaslarını gevşetir, böylece dışkı kolayca ve düzenli olarak geçirilebilir. En kolay, en ekonomik ve etkili kabızlık doğal ilaçlar şunlardır: [5]

- Kuru Erik Suyu-Kuru erik kuru eriktir. Kuru eriklerin kurutulmasından elde edilen meyve suyu, kabızlık için en iyi bilinen doğal ilaçtır. Günde birkaç kez birkaç ons kuru erik suyu içmek dışkıyı gevşetir ve gevşek tutar.
- Zeytinyağı-Zeytinyağı, Akdeniz diyetinde bir elyaf olmasının yanı sıra binlerce yıldır kabızlık tedavisi olarak kullanılmaktadır. Yağ, bağırsaktaki nemi arttırır ve dışkıyı yumuşatır ve taburenin boşaltılacak bağırsak boyunca kaymasına izin veren bir yağlayıcı görevi görür.
- Psyllium Tohum Kabuğu-Psyllium bitkisinin tohumlarından elde edilen kabuklar insan sisteminde sindirilemez. Yutulduğunda, dışkının kolayca kırılmasına ve dışkının parçalanmasına izin veren bir ajan olarak hareket ederler. Psyllium tohum kabuğu, kabızlığı tedavi etmek için bol miktarda su ile alınmalıdır.

- **Zencefil, Süt ve Şeker** - Doğranmış zencefil kökü veya tozunu şeker ve sütle karıştırmak mükemmel bir müshildir ve kabızlık için bir ev ilacı olarak etkilidir.
- **Pekmez**-Pekmez, bağırsağın hareket etmesini sağlamak için başka bir doğal ilaçtır. Sadece bir çay kaşığı siyah pekmez etkili olabilir. Tadı acı olabileceğinden, kuru erik suyu veya süt ve şekerli zencefil gibi başka bir ev ilacı eklemek işleri gerçekten harekete geçirebilir.
- **Magnezyum**-Magnezyum birçok gıdada doğal olarak bulunan bir mineraldir. Konsantre formda alınan magnezyum, iyi bilinen bir kabızlık tedavisidir. Bağırsak kasını rahatlatır ve dışkıya su çeker.

Yüksek kolesterol nedir?

Koroner kalp hastalığı, kalbin koroner arterlerini etkileyen bir hastalıktır. Mumlu plak arterlerde biriktiğinde, onları daraltır ve bir blok oluşturur. Plak kaynaklı tıkanıklıklar, kalbe oksijen bakımından zengin kanın uygun şekilde verilmesini engeller.[1]

Plak zamanla birikmeye devam edebilir, bu da arterlerde giderek daha fazla gerilme ve daralmaya neden olur ve bu da kalp kasını daha da riske sokar. Kalp kası daha da tehlikeye girdiğinde veya hasar gördüğünde, göğsü ve solunumu etkileyen koroner kalp hastalığı semptomlarına neden olabilir. Plak birikimi bu kadar şiddetli hale gelirse, arteri tamamen tıkayabilir ve kalp krizine neden olabilir.[1,2,3]

Koroner kalp hastalığı, Amerikalı erkek ve kadınlarda önde gelen ölüm nedenidir.[3]

Koroner Kalp Hastalığına Ne Sebep Olur?

Koroner kalp hastalığının nedenleri, zamanla ağırlaşabilen arterlere verilen hasardan kaynaklanır. Arterler zayıfladıkça plak birikimine daha duyarlı hale gelirler.[2] Koroner kalp hastalığına katkıda bulunan faktörler şunlardır:

- Yüksek kolesterol
- Yüksek tansiyon
- Sigara içen
- Kötü yaşam tarzı ve aşırı kilolu olmak
- Diyabet

Koroner Kalp Hastalığı Belirtileri

Koroner kalp hastalığının yaygın belirtileri şunlardır:

- **Göğüste basınç ve gerginlik (anjina)**
- **Nefes darlığı**
- **Kalp yetmezliği**
- **Düzensiz kalp atışı**
- **Kalp krizi**

Öksürük nedir?

Öksürük, boğazınızı veya solunum yollarınızı duman veya mukus gibi tıkayan veya tahriş eden bir şey olduğunda vücudunuz tarafından üretilen doğal bir reaksiyondur. Tahriş edici meydana geldiğinde, beyninize öksürmesini söyleyen sinirleri uyarır. Öksürük, boğazınızı tahriş eden her şeyden kurtulmak için ciğerlerinizden havayı itmeye yardımcı olur. Öksürük istemsiz olarak veya boğazınızı temizlemek için bilerek olabilir. [1,2] Öksürük iyi bir şeydir çünkü vücudunuzun negatif parçacıklardan kurtulmasına yardımcı olur. Bununla birlikte, devam ederse, öksürük daha ciddi bir durumun işareti olabilir. Ek olarak, kuvvetli veya kuvvetli öksürük boğaz ağrısına, idrar kaçırmaya ve hatta kaburgaların kırılmasına neden olabilir.[1]. Öksürük hem kuru hem de üretken olabilir. Kuru öksürük genellikle boğazda kaşıntıya neden olur. Üretken bir öksürük ağza mukus veya balgam getirir. Normal, akut öksürük en fazla 2-3 hafta sürmelidir. Öksürük 4 haftadan uzun sürerse, kronik olarak kabul edilir.

Öksürüğe Ne Sebep Olur?

Birkaç farklı öksürük nedeni vardır ve bazıları diğerlerinden çok daha ciddidir. Olası öksürük ve soğuk algınlığı nedenlerinden bazıları şunlardır:[1,3]

- **Soğuk algınlığı, grip, zatürree, bronşit veya sinüzit gibi solunum yolu enfeksiyonu**
- **Alerjilerden veya soğuk algınlığından postnazal damla**
- **Astma**
- **Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı (KOAH)**
- **Dönemlerini hastalık**
- **Kalp yetmezliği**
- **Akciğer kanseri**
- **Akciğer yetmezliği**
- **Sigara dumanı**

Öksürük Belirtileri

Yetişkinlerde en sık görülen öksürük ve soğuk algınlığı belirtileri şunlardır:[2,3]

- **Öksürdükten sonra mukus geliyor**
- **Burun akıntısı**
- **Burun ve solunum yollarında tıkanıklık**
- **Hırıltı veya nefes darlığı hissi**
- **Görh'den mide ekşimesi**
- **Enfeksiyondan kaynaklanıyorsa ateş titreme veya terleme**
- **Kan öksürmek-ciddi bir durum ve olası akciğer kanseri belirtisi**

Öksürük ile birlikte ortaya çıkan bu belirtilerden bir veya daha fazlasını yaşayabilirsiniz. Yetişkinlerde öksürük belirtileri çocuklarda öksürük belirtilerinden farklı olabilir. Yetişkinlerde öksürük semptomları daha hafif olma eğilimindeyken, çocuklar yüksek sesle ve gözle görülür üretken öksürük de dahil olmak üzere daha şiddetli semptomlara maruz kalabilirler. Bu, çocuklarda ciddi bir durum olabilen boğmaca öksürüğünü gösterebilir.

Öksürük için Doğal İlaçlar ve Otlar

Aşağıdakiler evde denemek için öksürük doğal ilaçlarıdır:

- **Elma Sirkesi-Elma sirkesi, enfeksiyon gibi öksürük nedenlerini tedavi etmeye yardımcı olabilecek doğal antibakteriyel sağlık yararlarına sahiptir.**
- **Bal-Bal öksürük için doğal bir ilaç olarak kullanılabilir, çünkü boğazı yatıştırmaya ve özellikle kuru öksürük semptomlarını tedavi etmeye yardımcı olabilir.**
- **Zerdeçal-Zerdeçal, öksürüğe neden olabilecek boğazda kuruluk ve ağrıyı hafifletmeye yardımcı olabilecek doğal anti-inflamatuar sağlık yararlarına sahiptir.**
- **Acı Biber-Zerdeçal gibi, acı biber de boğaz ağrısını öksürükten tedavi etmeye yardımcı olabilecek doğal anti-enflamatuar faydalara sahiptir.**
- **Tuz ve Sıcak Su Gargara ile tuz ve sıcak su geleneksel bir ev çıkar tedavi etmek için kullanılan bir dizi hastalık da dahil olmak üzere öksürük belirtileri hafifletmek.**
- **Zencefil, öksürüğe neden olabilecek altta yatan enfeksiyonlarla savaşmaya yardımcı olmak da dahil olmak üzere bir dizi sağlık yararı nedeniyle öksürüğün bir başka doğal ilacıdır.**

Beşik Kapağı (Seboreik Dermatit) Nedir?

Beşik kapağı, yenidoğanları ve üç yaşına kadar olan küçük çocukları etkileyen son derece yaygın ve zararsız bir cilt hastalığıdır. Bebeklerin %50'sine kadar beşik kapağı görülür. Beşik kapağı bulaşıcı değildir ve kötü hijyen veya uygun olmayan bakımın bir işareti değildir. Bu cilt problemi genellikle birkaç hafta veya ay içinde kendiliğinden düzelir ve genellikle kaşıntı veya rahatsızlık yaratmaz. [2,4]

Tıbbi olarak beşik kapağına infantil seboreik dermatit denir. Beşik kapağı ayrıca yenidoğan seboreik dermatit, kabuk laktea, süt kabuğu veya petek hastalığı olarak da bilinir. Bazı ülkeler beşik kapağını pityriasis olarak adlandırır capitis. Beşik kapağı bazen infantil egzama olarak yanlış teşhis edilebilir, ancak beşik kapağı egzama ile ilişkili aynı kaşıntı ve yayılma faktörlerine sahip değildir. [1,2,4]

Beşik Kapağına (Seboreik Dermatit) Ne Sebep Olur?

Beşik kapağının nedenleri tam olarak bilinmemektedir. Araştırmacılar, çeşitli nedenlerin veya çeşitli katkıda bulunan faktörlerin bir kombinasyonunun olabileceğinden şüpheleniyorlar. Beşik kapağının olası nedenleri şunlardır:

- Aşırı aktif yağ bezlerinde üretilen bir cilt yağı olan sebumun aşırı üretimi
- Annenin geçtiği hormonal dengesizlik
- Zayıflamış bağışıklık sistemi
- Sinir sistemi problemleri
- Genetik aile özelliği
- Antibiyotikler alınmış hamilelik sırasında
- Aşırı hava
- Bazı besin maddelerinin eksikliği
- Gıda alerjileri
- Malassezia maya büyümesi
- Sert şampuan veya sabuna, özellikle alkol bazlı reaksiyon

Beşik Kapağı (Seboreik Dermatit) Belirtileri

Beşik kapağı belirtileri yağlı veya yağlı cilt bölgelerinde pullu cilt lezyonları veya plaklar şeklinde kendini gösterir. Cilt kepek veya egzama gibi görünebilir ve beyaz veya sarımsı pullarla pul pul dökülebilir. Etkilenen cilt bölgeleri kırmızı görünebilir, ancak genellikle rahatsız edici veya kaşıntılı değildir. [1,3]

Beşik kapağı belirtileri vücudun her yerinde gelişebilir. Yüzdeki beşik kapağı en sık etkilenen bölgelerden biridir. Beşik cap, aynı zamanda göz kapakları, burun, kaşlar, kulaklar, kırışık, boyun, kafa derisi, koltuk altı ve bez alanın arkasında görünür. [1,4]

Beşik kapağı belirtileri genellikle birkaç hafta veya ay içinde ortaya çıkar ve bebek için herhangi bir sağlık riski oluşturmaz. [1,3]

Beşik Kapağı için Doğal İlaçlar ve Otlar (Seboreik Dermatit)

Beşik kapağı doğal ilaçlar ve ev tedavileri cildi nemlendirmeyi ve iltihabı azaltmayı amaçlar. Beşik kapağı doğal ilaçlar şunları içerir:

- Kabartma Tozu ve Su - Kabartma tozu alkalidir ve cildin asitliğini nötralize eder, cilt yüzeyindeki yağı ve bakterileri çözerek beşik kapağı semptomlarının iyileşmesine yardımcı olur.
- Hindistan Cevizi Yağı - Hindistan cevizi yağı, enfeksiyonlarla savaşmaya yardımcı olan antifungal ve antibakteriyel özelliklere sahiptir. Hindistan cevizi yağı cildi doğal olarak nemlendirir ve yüzdeki beşik kapağı için kullanımı güvenlidir.
- Zeytinyağı-Zeytinyağı, yüzdeki ve vücudun diğer kısımlarındaki beşik kapağı için güvenli, doğal bir tedavidir. Zeytinyağı, anti-inflamatuar ve cildi nemlendiren özelliklere sahiptir. gevşemek cilt ve nemi geri yükleyin.
- Elma Sirkesi ve Ilık Su-ACV, beşik kapağı tedavisi de dahil olmak üzere birçok hastalık için doğal bir ev ilacıdır. Elma sirkesindeki asitlik, beşik kapağında bulunan cilt yağını ve bakterileri çözer.
- Üzüm Çekirdeği Yağı - Üzüm çekirdeği yağ bir az bilinen ancak beşik kapağı için etkili ev tedavisi. Üzüm çekirdeği yağı, beşik kapağını güvenli bir şekilde tedavi eden doğal anti-enflamatuar ve nemlendirici özelliklere sahiptir.

- **Badem Yağı-Hafif dokusu sayesinde badem yağı beşik kapak derisine kolayca nüfuz eder, pulları yumuşatır ve cildi şampuanla yıkamayı ve durulamayı kolaylaştırır.**

Crohn Hastalığı Nedir?

Crohn hastalığı bir tür inflamatuar bağırsak hastalığı olarak kabul edilir. Genellikle kolit adı verilen benzer bir inflamatuar bağırsak hastalığı ile karıştırılır. Crohn hastalığı, zaman içinde sindirim sisteminde ciddi hasara neden olabilen ciddi, kronik, uzun süreli bir hastalıktır. Derin sindirim sistemi dokularında iltihaplanmaya neden olabilir, bu da tedaviyi zorlaştırır ve potansiyel olarak zayıflatıcı semptomlara ve komplikasyonlara neden olabilir.[1]

Crohn hastalığı yaygın bir durum olmasa da, araştırmalar dünya çapında hastalık insidansının giderek arttığını göstermektedir. Crohn hastalığı her yaştan ve cinsiyetten herhangi birini etkileyebilir. Bununla birlikte, sigara içenlerde 20 ila 29 yaşları arasında gelişme olasılığı daha yüksektir.[2]

Crohn Hastalığına Neden Olan Nedir

Doktorlar hala altta yatan tetikleyici faktör olan Crohn hastalığının kesin nedenini bilmiyorlar. Bununla birlikte, araştırmacılar Crohn hastalığının gelişimine katkıda bulunması muhtemel bazı risk faktörlerini tanımlamışlardır. Önceki araştırmalar, Crohn hastalığının diyet ve stres tarafından tetiklendiğini gösterdi, ancak şimdi bunların sadece Crohn hastalığı geliştirmiş olan kişilerde semptomları şiddetlendirebilecek faktörler olduğunu biliyoruz.[1]

Araştırmacılar artık otoimmün reaksiyonlar ile Crohn hastalığının gelişimi arasında güçlü bir bağlantı olduğunu düşünüyor. Crohn hastalığı olan kişilerde, bağışıklık sistemlerinin belirli bir virüs veya bakteri ile savaşmaya çalışması, aynı zamanda süreçte sağlıklı sindirim dokusuna saldırması da mümkündür.[1]

Ayrıca kalıtsal bir faktör vardır, aile üyeleri de bu hastalığa sahip olanlarda Crohn hastalığı gelişme olasılığı daha yüksektir.[1]

Crohn Hastalığı Belirtileri

Crohn hastalığı belirtileri duruma göre değişir. Bazı insanlar yönetilebilir düzeyler Crohn hastalığı belirtileri, diğerleri ise çok daha şiddetli reaksiyonlara sahiptir. Crohn hastalığı belirtileri şunları içerebilir:

- Karın ağrısı
- İshal
- Dışkıda kan
- Ateş
- Yorgunluk
- Ağız yaraları
- Kilo kaybı ve iştah kaybı
- Anal fistüller (ağrı ve iltihap)

Crohn hastalığı da sıklıkla alevlenme dönemleri ile karakterizedir, bu sayede semptomlar remisyonda olabilir ve daha sonra periyodik olarak tetiklenebilir (alevlenme).

Crohn Hastalığı için Doğal İlaçlar ve Otlar Crohn hastalığı

semptomlarını yönetmek için aşağıdaki ev ilaçlarını deneyin:

- Kaygan Karaağaç, iltihabı azaltırken hasarlı sindirim dokusunu onarmaya yardımcı olabilecek doğal bir ilaçtır.
- Probiyotikler-Probiyotikler sağlıklı bakterileri sindirim sistemine geri yükleyebilir ve onarmaya yardımcı olabilir iltihabi hasar.
- Zerdeçal-Güçlü bir doğal anti-inflamatuar, zerdeçal hasarı azaltmaya yardımcı olabilir içinde enflamasyonun neden olduğu sindirim sistemi.
- Saccharomyces Boulardii, Crohn hastalığının neden olduğu hasarı onarabilen sindirim sistemindeki sağlıklı bakterileri onarmaya yardımcı olmak için kullanılan bir probiyotik maya türüdür.

Kesikler, Sıyrıklar ve Aşınma Nedir?

Kesikler, sıyrıklar ve sıyrıklar cildi kıran cilt yaralarıdır. Bunlar ayrıca kesikler olarak da bilinir. Cilt, vücudun enfeksiyona karşı birincil cephe koruyucusudur. Kesildiğinde, kazlar ve sıyrıklar meydana gelir, vücudu gelişmekte olan enfeksiyonlara duyarlı bırakır. [1]

Kesim, kazlar ve sıyrıklar oldukça hafif ve sığdan şiddetli ve derinlere kadar değişebilir. Eğer yeterince derin ise, kesik tendon, bağ, Kas, sinir, kan damarı hasar ve kemik bile olabilir. [2]

Kesim, kazlar kesikler ve sıyrıkların nedenlerine bağlı olarak cildin herhangi bir yerinde sıyrıklar oluşabilir. Kol, dirsek, el keser , bacaklar ve dizler en yaygın olanıdır, çünkü bu alanlar en sık kullanılır ve düşme sırasında sizi desteklemeye yardımcı olur.

Küçük çocuklar genellikle kesikler geliştirir, kazlar ve kazalardan ve düşmelerden kaynaklanan sıyrıklar. Çocuğun gelişmesini önlemek için bu yaralar iyice temizlenmeli ve derhal tedavi edilmelidir ve enfeksiyon.

Kesiklere, Sıyrıklara ve Sıyrıklara Ne Sebep Olur?

Sayısız kesik ve sıyrık nedeni vardır ve neredeyse her zaman kaza olarak meydana gelirler. Kesikler ve sıyrıklar nedenleri genellikle
şunlardır sonuç cildi delen keskin nesneler kullanmaktan. Düşmeler, geziler veya diğer kazalar da kesintilere neden olabilir, kazlar ve zeminden gelen darbe nedeniyle ciltte sıyrıklar.

Kesikler, Sıyrıklar ve Sıyrıklar

Belirtileri Kesiklerin birkaç farklı belirtisi vardır, kazlar ve yaranın doğasına bağlı olarak değişen sıyrıklar. Bazı yaygın kesikler ve sıyrıklar belirtileri şunlardır:

- Kızarıklık
- Şişme ve iltihaplanma
- Ağrı ve rahatsızlık
- Kanama
- Vücudun yaradan etkilenen kısmını, özellikle kollarda veya bacaklarda kesikler olduğunda kullanmakta zorluk

Şiddetli sıyrıklar, kesikler ve sıyrık belirtileri, yara enfekte olmuşsa ateşe neden olabilir. Yara ayrıca irin sızabilir ve enfekte olduğunda kötü bir koku yayabilir. [1]

Kesikler, Sıyrıklar ve Sıyrıklar için Doğal İlaçlar ve Otlar

Enfeksiyonu önlemek için yaralar daima derhal temizlenmelidir. Yarayı temizlemeye ek olarak, cildin iyileşmesine ve enfeksiyonu durdurmasına yardımcı olacak birkaç kesik doğal ilaç vardır. İşte evde denemek için en iyi doğal ilaçlardan bazıları:

- Keten Tohumu Yağı - Keten tohumu yağı, kesiklerin ve sıyrıkların neden olduğu şişmeyi azaltmaya yardımcı olabilecek doğal anti-enflamatuar sağlık yararları olan omega-3 yağ asitlerinde yüksektir.
- Buğday Tohumu Yağı-Buğday tohumu yağı, cilt yaraları için yararlı olan E vitamini içerir. Buğday tohumu yağı cildi beslemeye yardımcı olabilir ve kesiklerin daha hızlı iyileşmesine yardımcı olabilir.
- Bal-Bal, açık kesiklerden ve sıyrıklardan kaynaklanan enfeksiyonu önleyebilecek doğal antiseptik sağlık yararlarına sahiptir.
- Hindistan Cevizi Yağı - Hindistan cevizi yağı iltihabı azaltmaya yardımcı olabilir ve kesik ve sıyrıklardan zarar görmüş cildi besler. Hindistan cevizi yağı da yara izlerinin önlenmesine yardımcı olabilir.
- Aloe Vera-Aloe vera bir iyi bilinen cildi beslemeye ve cilt kesiklerinden kaynaklanan potansiyel yara izlerini önlemeye yardımcı olabilecek doğal ilaçları keser, kazlar ve sıyrıklar.
- Zerdeçal-Zerdeçal, doğal anti-inflamatuar sağlık yararları nedeniyle şişlik ve kızarıklık gibi sıyrık semptomlarını hafifletmeye yardımcı olabilir.

Sistit mi?

Sistit, mesane iltihabını ifade eder. Bu genellikle idrar yolu enfeksiyonu (İYE) adı verilen bakteriyel bir enfeksiyondan kaynaklanır. Bazı durumlarda, sistite neden olan enfeksiyonlar böbreklere yayılabilir. Enfeksiyöz olmayan sistit formları, interstisyel sistit olarak bilinen durumda olduğu gibi ortaya çıkabilir. Bu, mesane ağrısına neden olan kronik, uzun süreli bir durumdur. İnterstisyel sistit semptomları günlük yaşamı engelleyebilir.[1,2,3]

Sistite Ne Sebep Olur?

Her biri kendi nedenleri olan çeşitli sistit türleri vardır. Bir İYE, üretradan

yukarı ve idrar yoluna giden bakterilerin neden olduğu bir sistit şeklidir. Daha kısa bir üretraya sahip olması nedeniyle kadınların erkeklerden daha fazla İYE geliştirme olasılığı daha yüksektir. Menopozdan sonra idrar yolu astarı incelir ve menopoz sonrası kadınlar için risk artar. Cinsel ilişki ve diyaframlar gibi kontraseptif kullanımı da enfeksiyon riskini artırabilir.[4]

. İnterstisyel sistitin nedenlerinin ne olduğu açık değildir. Bu durumun vücuttaki organlardaki iltihaplanmanın bir sonucu olduğuna inanılmaktadır.[3] Diğer sistit türleri gibi, interstisyel sistit de herkesi etkileyebilir. Ancak, kadınlarda daha sık görülür.[5]

Diğer sistit nedenleri arasında ilaç reaksiyonları, başka bir hastalığa bağlı komplikasyonlar, radyasyon tedavisi veya spermisidal jöleler, kadın hijyen spreyi veya uzun süreli kateter kullanımı gibi tahriş edici maddeler bulunur. Bunların hepsi bulaşıcı olmayan sistit formlarıdır.[6] Genişlemiş prostat veya mesane taşları gibi tıkanmış idrar akışı yaşayan veya kanser, diyabet veya HIV gibi bağışıklık sistemi tehlikeye girmiş olan herkes sistit gelişme riski daha yüksektir.[7]

Sistit Belirtileri

Sistit belirtileri altta yatan nedene bağlı olarak değişir. İYE hastalarında semptomlar şunları içerebilir:

- Sık idrara çıkma dürtüleri
- İdrar yaparken yanma hissi
- Sırt veya pelvik bölgede ağrı
- Alt karında şişkinlik veya basınç
- Alt karında şişkinlik veya basınç
- Bulutlu idrar
- İdrarda kan

İnterstisyel sistitli hastalar sık idrara çıkma ve karın basıncı gibi benzer semptomlar yaşayabilir. Mesane dolduğunda veya boşaldığında bu hastalarda şiddetli karın ağrısı kötüleşebilir. Ciddi durumlarda, hastalar sık idrara çıkma ihtiyaçları nedeniyle evden ayrılmaktan kaçınabilir, cinsel ilişki sırasında ağrı yaşayabilir veya yaşam kalitesinin düşmesi nedeniyle daha az egzersiz yapabilir.[3,5]

Mesane enfeksiyonlarında, tedaviler bir dizi antibiyotik içerebilir. Diğer durumlarda, sistit semptomlarını hafifletmek için tedaviler kullanılabilir.[9] Sistit ev ilaçları, idrardaki asidi arttırmak ve bakterileri azaltmak için kızılcık suyu kullanmak gibi etkili olabilir.[8]

D

Kepek nedir?

Kepek veya seboreik dermatit, cildin üst tabakasının aşırı dökülmesiyle işaretlenmiş kronik ve yaygın bir kafa derisi hastalığıdır. Bu aynı zamanda kaşları ve burnun kenarlarını da etkiler. Cildin bu üst tabakası, normalde ve sürekli olarak dökülen ölü hücrelerden oluşur, çünkü vücut, eskileri değiştirmek için yukarı doğru hareket eden yeni hücreler üretir. [1,2,3] Kepek bulaşıcı veya ciddi değildir, ancak bazı insanlar çirkin ve utanç verici bulurlar. Çoğu kepek vakası kolayca kontrol edilebilir ve kepek şampuanından başka bir şey gerektirmeyebilir. Birçok kepek ev ilaçları ve doğal tedaviler etkilidir.

Kepeğe Ne Sebep Olur?

Kepeğin kesin tıbbi nedeni veya nedenleri belirsizdir. Doktorlar bunun hormon düzeylerinin, bağışıklık sisteminin zayıflamasının, bazı besin maddelerinin eksikliğinin ve hatta sinir sistemi sorunlarının bir kombinasyonu olabileceğini düşünüyor. [2] Kepek nedenleri şunlar olabilir: [1,2,3]

- Tahriş olmuş, yağlı cilt (seboreik dermatit - Bu durum en sık görülen kepek nedeni olarak görülür ve pul pul beyaz veya sarı pullarla kaplı kırmızı, yağlı cilt ile işaretlenir.
- Maya benzeri bir mantar — malassezia) - Bu, çoğu yetişkinin kafa derisinde yetişen bir mantardır. Bazılarında kafa derisini tahriş eder ve cildin daha büyük oranda düşmesine neden olur.
- Kuru cilt-Burada kepek gevreği daha küçük ve daha az yağlıdır. Pul pul deri, aynı zamanda vücudun diğer bölgelerinde değil, sadece kafa derisi üzerinde mevcut olabilir.
- Yeterince şampuanlamamak - Seyrek yıkama, daha sonra kuruyan ve pullanan yağ ve ölü deri birikmesine neden olabilir.
- Saç bakım ürünlerine duyarlılık-Kontakt dermatit olarak da bilinir, bazı insanlar kafa derisi cildinin daha fazla soyulmasına neden olan bazı saç bakım ürünlerine duyarlıdır.

Kepek Belirtileri

Kepek semptomlarının çoğu yetişkinde fark edilmesi kolaydır. Saçlarında ve omuzlarında beyaz, yağlı görünümlü ölü deri pulları olarak görülürler. Genellikle, kafa derisi kaşıntılı ve pulludur ve kuru dönemlerde, özellikle iç mekan ısıtmasının kuru cilde katkıda bulunduğu kış aylarında durum daha da kötüleşecektir. [1,2] Tıbbi olarak seboreik dermatit veya kepek belirtileri şunlardır: [2]

- Pullu cilt lezyonları
- Geniş alan üzerinde plaklar
- Cildin yağlı ve yağlı bölgeleri
- Cilt pulları-kuru, beyaz pullar
- Enfekte olabilecek kaşıntı
- Cildin kızarıklığı
- Saç dökülmesi

Kepek için Doğal İlaçlar ve Otlar

Neyse ki, kepek nedenlerinin çoğu kepek doğal tedavileri ile kolayca kontrol edilir. Kepek için en etkili ev ilaçları şunlardır:

- Elma Sirkesi - Elma sirkesi, doğrudan kafa derisine 15 dakika boyunca uygulanması ve daha sonra durulanması gereken doğal, topikal bir tedavidir.
- Kabartma Tozu-Kabartma tozu, kafa derisini pul pul dökmek ve ölü cildi çıkarmak için doğal bir kepek ilacıdır.
- Çay Ağacı Yağı - Bu, kepeğin neden olduğu tahriş olmuş cildi yatıştırır. Çay ağacı yağı kafa derisini nemlendirir ve iltihaplanmayı azaltmanın yanı sıra dökülmeyi önlemeye yardımcı olur. Birkaç damla çay ağacı yağını doğrudan kafa derisine ve saçınıza hafifçe masaj yapın.
- Limon Suyu-Limon suyu, tahrişi yatıştırarak ve PH seviyelerini düzelterek kepek tedavisine yardımcı olabilecek doğal antiseptik ve antibakteriyel sağlık yararlarına sahiptir.
- Hindistan cevizi Yağı, kepeğin neden olduğu mantarları ortadan kaldıran doğal bir nemlendiricidir. Hindistan cevizi yağını kafa derisine masaj yapın ve 20 dakika bekletin. Saçları yıkayın ve haftada 2-3 kez tekrarlayın.6
- Neem Yaprakları-Neem ayrıca Hint Leylak olarak da bilinir ve etnik mağazalarda bulunur. Neem'in antibakteriyel özelliği kuru kafa derisinin tedavisine yardımcı olur.

Derin Ven Trombozu Nedir?

Derin ven trombozu veya DVT olarak da bilinen derin ven trombozu, vücutta derin bir damarda bir kan pıhtısı oluştuğunda ortaya çıkan kardiyovasküler bir durumdur.[1]. Bu genellikle bacaklarda olur. Derin ven trombozu her yaşta bireyleri etkileyebilir, ancak en sık 60 yaş ve üstü hastalar arasında görülür.[2]

Derin Ven Trombozuna Ne Sebep Olur?

Derin ven trombozu, bir kan pıhtısı oluştuğunda ortaya çıkar. Bu kan pıhtıları, tıbbi bir durumunuz varsa veya kan pıhtılaşması riskinizi artıran ilaçlar alıyorsanız oluşabilir.[3] Risk çünkü DVT, yakın zamanda bir kaza geçirdiyseniz ve yatak8 istirahatindeyseniz, hareketsiz bireylerde de artar.[1,3] Ek derin ven trombozu risk faktörleri şunları içerir:

- Gebelik
- Obezite
- Sigara içen
- Doğum kontrolü gibi hormon ilaçlarının kullanımı
- Ailede derin ven trombozu veya pulmoner emboli öyküsü
- Habislik

Derin Ven Trombozu Belirtileri

Derin ven trombozuna tipik olarak bacak şişmesi ve ağrı eşlik eder.[5] Nadir durumlarda, her iki bacakta da şişme meydana gelebilir. Diğer yaygın derin ven trombozu semptomları, etkilenen damar üzerinde sıcaklık, hassasiyet veya cilt kızarıklığını içerir.[1] Bazı durumlarda, hastalar herhangi bir derin ven trombozu belirtisi göstermeyebilir ve bir şeylerin yanlış olduğunu bilmeyebilir.[4]

Ciddi komplikasyonlar oluşabileceğinden derin ven trombozunuz olduğundan şüpheleniyorsanız doktorunuzla konuşmanız önemlidir. Damar şişebilir ve tromboflebit olarak bilinen şeye neden olabilir.[1] Ciddi durumlarda, kan pıhtısı gevşeyebilir ve beyin, kalp veya akciğerler de dahil olmak üzere vücudun diğer bölgelerine gidebilir ve ciddi hasara neden olabilir.[2]

. Bir kan pıhtısı akciğerleri etkilediğinde, pulmoner emboli olarak bilinen şeye neden olur. Bu, bir kişinin düzgün nefes alma yeteneğini etkileyebilir,

kalbe strese neden olabilir ve hatta ölümle sonuçlanabilir.[5] Pulmoner emboli belirtileri arasında göğüs ağrısı, nefes darlığı, hızlı nabız, baş dönmesi veya kan öksürüğü bulunur.[4] Bu pulmoner emboli belirtilerinden herhangi biriyle karşılaşırsanız derhal tıbbi yardım alın.

DVT kendiliğinden kaybolabilir, ancak geri dönebilir ve gelecekteki tıbbi sorunlara neden olabilir.[2] Derin Ven trombozu tedavisi, kardiyovasküler sağlığı destekleyen çeşitli bitkilerin yanı sıra kan pıhtılarını önlemeye ve ağrı ve iltihabı hafifletmeye yardımcı olan reçeteli ilaçların kullanımını içerir.

Dehidrasyon Nedir?

Dehidrasyon, vücudunuzda olması gerektiği kadar sıvı veya su olmadığında meydana gelir.[1]. Çoğu insan normal bir günde vücutlarında yaklaşık üç litre suya ihtiyaç duyar, ancak bazı durumlar daha fazlasını gerektirir, örneğin günü sıcak güneşte geçiriyorsanız.[2] Dehidrasyon hafif, orta veya şiddetli olarak sınıflandırılabilir.[1]

En ağır vakalar hayatı tehdit edici olabilir ve tıbbi müdahale gerektirebilir.[1] Tedavi edilmezse, dehidrasyon komplikasyonları, ısı krampları, ısı tükenmesi veya sıcak çarpması gibi ısı yaralanmalarına neden olabilir; böbrek taşları ve böbrek yetmezliği dahil olmak üzere idrar ve böbrek problemleri; elektrolit dengesizliklerinin neden olduğu nöbetler; ve düşük kan hacmi şoku.[3]

Dehidrasyona Ne Sebep Olur?

Dehidrasyon nedenleri, yeterli su almamayı veya yenilemeden önce çok fazla su kaybetmeyi içerir. Örneğin, mide bulantınız olduğu, boğaz ağrınız olduğu veya hasta olduğunuz için yeterince içemeyebilirsiniz. Çok fazla su kaybına neden olabilecek dehidrasyon nedenleri şunlardır:[1]

- Sıcak havalarda egzersiz yaparken olduğu gibi aşırı terleme
- Kusan
- İshal
- Ateş
- Sık idrara çıkma

Hastalık veya diüretikler nedeniyle sık idrara çıkma meydana gelebilir. Diüretikler, alkol, kafein ve bazı diyabet ilaçları gibi normalden fazla idrara çıkmanıza neden olan maddelerdir.[4] Sık idrara çıkmaya neden olan diğer ilaçlar arasında tansiyon ilaçları, antipsikotikler ve antihistaminikler bulunur.
Ciddi yanıklar ayrıca deriden sıvı kaybına bağlı olarak dehidrasyona neden olabilir.[5] Dehidrasyon için diğer koşullar arasında alkolizm, bulimia nervoza, kistik fibroz ve ısı tükenmesi bulunur.[6]

Bireylerin bazı ilaçlar, çocukların ve yaşlıların daha duyarlı dehidratasyon, ama bunun için kimseye herhangi bir yaş.[2,7]

Dehidrasyon Belirtileri

Dehidrasyon belirtileri şunlardır:[4]

- Ağız kuruluğu
- Yorgunluk
- Baş ağrısı
- Kabızlık
- Kuru cilt
- Kas krampları
- Minimal idrar
- Baş dönmesi
- Ağlarken gözyaşı yok

Ağır vakalarda, dehidrasyon semptomları ayrıca aşırı susama, düşük tansiyon, hızlı nefes alma ve kalp atış hızı, ateş, koyu idrar veya az idrar ve sinirlilik ve karışıklığı içerir. En kötü durumlarda, deliryum ve bilinç kaybı meydana gelebilir.[4]

Çocuklarda ve bebeklerde dehidratasyon belirtileri ararken, ağlarken gözyaşı üretmediklerini, ıslak bebek bezi olmadan uzun süre gittiklerini, alışılmadık derecede uykulu olduklarını, ağız kuruluğu yaşadıklarını veya yüksek ateşi olduğunu fark edebilirsiniz.[2]

Hafif dehidrasyon içme suyu ile tedavi edilebilir. Kusmayı önlemek için yavaşça içmek en iyisidir.[2] Spor içecekleri ve dehidrasyon bitkileri

bireylerin su tutmasına yardımcı olabilir. Ciddi dehidratasyon vakaları tedavi için tıbbi müdahale gerektirir.[7]

Demans mı?

Demans, hafıza kaybı da dahil olmak üzere bilişsel işlev kaybıyla karakterize bir durumu tanımlar.[1] Spesifik bir hastalık değildir; daha ziyade, bir grup semptomu tanımlar.[2] Demans genellikle yaşlılarda görülür, ancak yaşlanmanın normal bir etkisi değildir.[1] Demans hastalar, bir zor zaman ilgilendiğin için kendilerini ve yardıma ihtiyacı yeme, Giyinme, kullanma ve finanse etmektedir.[1]

Bunamaya Ne Sebep Olur?

Demans hasarlı beyin hücrelerine bağlı olarak ortaya çıkar.[3] En sık görülen demans türü, tüm demans vakalarının yüzde 60 ila 80'ini oluşturan Alzheimer'dir.[3] Alzheimer, bazı proteinlerin yüksek seviyelerinin beyin hücrelerinin birbirleriyle iletişim kurmasını ve sağlıklı kalmasını zorlaştırdığı bir durumdur.[3] En sık görülen ikinci demans türü, felçten sonra ortaya çıkan vasküler demanstır.Demansın diğer 3 nedeni şunları içerebilir:

- Kafa yaralanmaları
- Tümörler

Parkinson hastalığı, Creutzfeldt-Jakob hastalığı, Lewy cisimcikli demans ve frontotemporal demans gibi diğer bozukluklar.[4] Birçok demans türü ilerleyicidir, bu da onları ilk başta fark etmeyebileceğiniz ve zamanla daha da kötüleştikleri anlamına gelir.[5] İlerleyici demans tersine çevrilemez. Bununla birlikte, bazı durumlarda semptomlar tedavi edilebilir. Örneğin, hipotiroidizm, B12 eksikliği veya beyinde sıvı birikimi olan hastalar demans semptomları yaşayabilir, ancak durumu tedavi etmek demansa yardımcı olabilir.[4]

Demans Belirtileri

Demans aşağıdaki semptomlarla karakterizedir:

- Hafıza kaybı
- İletişim kurmada zorluk
- Zorluk problem çözme
- Karmaşık görevlerle başa çıkmada zorluk
- Planlama zorluğu
- Organizasyon zorluğu
- Karışıklık[5]

Sevdikleriniz demansı olan bir kişide kişilik değişikliklerini, depresyonu, kaygıyı veya uygunsuz davranışları fark edebilir.[5] Ancak demans hastalarında Hafıza kaybı, orada birçok diğer nedenler, Hafıza kaybı, hafıza sorunları yaşıyor demek değildir illa seni demans.[6]

Demansın Doğal Tedavisi ve Alternatif Seçenekler

Demansın doğal tedavisi olmamasına rağmen, semptomlarının ilerlemesini yavaşlatabilecek ilaçlar ve demans ev ilaçları vardır. Bu demans alternatif seçeneklerini göz önünde bulundurun:

- Gotu Kola - Gotu Kola, hafızayı geliştirmeye yardımcı olabilecek Asya'ya özgü bir bitkidir. Bu, hap şeklinde alabileceğiniz demans bitkisel takviyelerinden biridir.
- Hindistan Cevizi Yağı - Hindistan cevizi yağı, beynin bozulmasını yavaşlatmaya yardımcı olan yağ asitleri içeren doğal bir demans tedavisidir. Faydalarından yararlanmak için günde iki kez ağızdan bir çorba kaşığı alın.
- Yokukansan-Yokukansan, demans semptomlarına yardımcı olabilecek kuru otların bir karışımıdır. Etkilerinden faydalanmak için günde 8 onsluk bir bardak yokukansan çayı demleyin.
- Ginkgo Biloba-Bu bitki hafızayı geliştirmenize ve korumanıza yardımcı olur. Hamileyseniz, nöbet geçirdiyseniz veya kanama bozukluğu çekiyorsanız, bunu önlemek en iyisi olsa da, günde iki kez hap şeklinde alabilirsiniz.[7]
- Omega - 3 Yağ Asitleri-Omega-3 yağ asitleri ve içindeki DHA, beta-amiloid plaklarını azaltarak beyin bozulmasını önlemeye veya yavaşlatmaya yardımcı olabilir.[8] Bu besinleri somon, ton balığı veya alabalık gibi balıklardan alabilir veya hap şeklinde balık yağı takviyesi alabilirsiniz.

Dang Humması Nedir?

Dang humması, dünyanın tropikal ve subtropikal bölgelerinde meydana gelen sivrisinek kaynaklı bir hastalıktır. Güneydoğu Asya'da en yaygın olanıdır. Pasifik Adaları, Latin Amerika ve Karayipler'de de görülür.

Dang humması için aşı yoktur. Dang hummasının meydana geldiği habitatlarda sivrisineklere maruz kalmanızı sınırlayarak dang hummasına yakalanma riskinizi azaltabilirsiniz.[1]

. Dang Hummasına Ne Sebep Olur?

Dang hummasının nedenleri dört dang virüsünden birine bağlıdır. Dang virüsü sivrisinek ısırıkları yoluyla bulaşır. Sivrisinekler, virüse yakalanan bir insanı ısırarak dang virüsü taşıyıcısı olurlar. Sivrisinek daha sonra virüsü taşır ve ısırdığı bir sonraki kişiye bulaştırabilir.

Dang virüsü taşıyan bir sivrisinek bir kişiyi ısırdığında, virüs o kişinin kan dolaşımına girer. Bu, çeşitli dang humması semptomlarına neden olan viral bir enfeksiyonla sonuçlanır.[1]

Dang Humması Belirtileri

Dang humması belirtileri hafif ila şiddetli arasında değişebilir. Hafif vakalarda, insanlar semptomları bile fark etmeyebilir. Ancak ciddi dang humması vakaları, bazı insanları ölüm riskine sokabilecek ciddi semptomlara sahiptir.

Birincil dang humması semptomu 104 derece Fahrenheit yüksek ateştir.[1] Diğer dang humması belirtileri şunlardır:

- Baş ağrısı
- Gözlerin arkasındaki ağrı
- Vücut ağrıları
- Mide bulantısı ve kusma
- Şişmiş bezler
- Döküntü

Dang humması semptomları tipik olarak enfekte olduktan sonraki dört ila yedi gün içinde gelişir. Çoğu insan bir hafta içinde tamamen iyileşir.1

Bağımlı Kişilik Bozukluğu mu?

Bağımlı kişilik bozukluğu, insanların fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamak için başkalarına güvenmelerine veya bağımlı olmalarına neden olan zihinsel bir sağlık durumudur. Bağımlı kişilik bozukluğu, genel bir endişeli kişilik bozukluğu grubunun bir parçası olarak sınıflandırılır. Bağımlı kişilik bozukluğu en sık görülen kişilik bozukluklarından biridir. Genellikle çocuklukta başlar, ancak uzun süredir devam

eden bağımlı davranış modelinden sonra erken yetişkinliğe kadar tanınmaz. Hem erkekleri hem de kadınları eşit derecede etkileyebilir.[1] [2]

Bağımlı kişilik bozukluğu olan kişiler, kendilerine bakamama korkusuyla başkaları tarafından sürekli bakıma ihtiyaç duyarlar. Semptomlar kendilerini bağımlı kişilik bozukluğu ilişkileri olarak gösterme eğilimindedir, bu sayede kişi en güçlü veya en yakın ilişkilere sahip olduğu kişiye güvenir.[2] [3] Bu bozukluk aynı zamanda terk edilme ve kendinden şüphe duyma duygularının yanı sıra itaatkar ve çaresiz davranışlarla da karakterizedir. Bağımlı kişilik bozukluğu olan kişiler genellikle "yapışkan"olarak tanımlanır. Yapışkanlık, bağlı oldukları kişiyi hayatlarında tutma girişimleridir.[2] [3]

Bağımlı Kişilik Bozukluğuna Ne Sebep Olur?

Birçok kişilik bozukluğunda olduğu gibi, bağımlı kişilik bozukluğunun kesin nedenleri bilinmemektedir. Bağımlı kişilik bozukluğu nedenleri farklı etmenlere bağlı birçok araştırmacı inanıyorum. Bu faktörler şunlardır:[1] [2] [3]

- Genetik-Bu bozukluğun genetik olarak aktarılma olasılığı vardır.
- Çevresel-Bu bozukluk, çocukluktan vazgeçme veya otoriter hanehalkında büyüme gibi yetiştirme deneyimleriyle tetiklenebilir.
- Kişilik Özellikleri-Bazı insanlar, bireysel mizaçlarına ve kaygı ile nasıl başa çıktıklarına bağlı olarak bağımlı kişilik bozukluğu geliştirme olasılıkları daha yüksektir.

Bağımlı Kişilik Bozukluğu Belirtileri

Bağımlı kişilik bozukluğu belirtileri, genç yaşta başlayan ve zamanla daha belirgin hale gelen uzun süredir devam eden bir düzende kendini gösterir. Yaygın bağımlı kişilik bozukluğu belirtileri şunlardır:

- Sürekli terk edilme veya kendilerine bakmak için yalnız kalma korkusu
- Kendi yaşamları için kişisel sorumluluktan kaçınmak
- Yalnız kalmak istememek
- Birinden diğerine geçen bağımlı kişilik bozukluğu ilişkileri
- İlişkiler sona erdiğinde çaresiz hissetmek
- Başkalarından özen ve ilgi uyandıran davranışlarda bulunmak
- Kendi projelerini başlatacak veya kendi kararlarını verecek özgüvene sahip olmamak
- Onay kaybetme korkusuyla başkalarıyla anlaşmazlıktan kaçınmak

Bağımlı kişilik bozukluğu olan kişiler de genellikle istismardan muzdarip olanlar da dahil olmak üzere ilişkilerde kalmak için aşırı uzunluklara giderler. [2]

Depresif bozukluk nedir?

Depresyon, günlük yaşamınıza müdahale eden sürekli üzüntü veya "boşluk" duyguları, konsantre olma zorluğu ve intihar düşünceleri de dahil olmak üzere bir dizi semptomla karakterize yaygın fakat ciddi bir duygudurum bozukluğudur.[1] Depresyon tanısı koymak için bu semptomların en az iki hafta boyunca mevcut olması gerekir.[1]. "Blues" dan farklıdır ve sadece "koparabileceğiniz"bir şey değildir.[2]. Tıbbi tedaviler ve depresyon otları semptomlarla savaşmaya yardımcı olabilir.

Majör depresyondan doğum sonrası depresyona, mevsimsel duygudurum bozukluğuna (SAD) kadar birçok farklı depresyon türü vardır. Depresyon aynı zamanda depresyondan maniye sallanan ruh hali değişimlerini içeren bipolar bozukluğun bir parçasıdır.[3]

Depresyona Ne Sebep Olur?

Depresyon karmaşık bir hastalıktır ve birçok faktör söz konusudur. Bilinen bazı faktörler şunlardır:

- Genetik yapınız ve ailenizde depresyon öyküsü.
- Stresli yaşam olayları, böyle bir işi sevdiğiniz birini ya da kaybı, ölüm gibi.
- Travma, daha erken yaşlarda meydana gelmiş olabilir.
- Son zamanlarda inme veya kanser gibi altta yatan tıbbi sorunlar.
- Kalp ve tansiyon ilaçları gibi bazı ilaçlar.[4]

Depresyon Belirtileri

Depresyonu karakterize etmeye yardımcı olan semptom aralığı şunları içerir:

- Boşluk veya umutsuzluk duyguları
- Sinirlilik ve öfkeli patlamalar
- Faiz kaybı
- Enerji eksikliği
- Uykusuzluk gibi uyku bozuklukları
- İştahtaki değişiklikler
- Yavaş konuşma, vücut hareketleri ve düşünme
- Konsantre olma sorunu

- İntihar düşünceleri
- Sırt ağrısı gibi açıklanamayan fiziksel sorunlar[5]

Depresyon için Doğal İlaçlar ve Otlar

Depresyon genellikle antidepresanlar veya konuşma terapisi ile tedavi edilir.[6] Bununla birlikte, yardımcı olabilecek depresyon için doğal tedavi seçenekleri de vardır. Bu depresyon ev ilaçlarını deneyerek başlayın:

- St. John's Wort, depresyonun en iyi doğal ilaçlarından biri olarak kabul edilir. Depresyon için alternatif bir tedavi olarak günde 600 ila 1.200 mg standart %0.3 hiperisin almanız önerilir.7 Bununla birlikte, bu depresyon alternatif tedavisinin şu anda aldığınız herhangi bir ilaçla etkileşime girip girmeyeceğini görmek için önce doktorunuzla konuşmak isteyeceksiniz.
- Maca-Depresyon bitkisel takviyeleri arıyorsanız, maca'yı deneyin. And Dağları'nda yetişen ve serotonin gibi hormonları dengelemeye yardımcı olabilecek bir kök. Günde bir çay kaşığı, bu depresyon bitkilerinin tadını çıkarmak için ihtiyacınız olan tek şey.
- Omega - 3 Yağ Asitleri-Omega-3 yağ asitleri, depresyonla mücadeleye yardımcı olan hormonların salgılanmasını teşvik etmek için beyne ekstra besin vermeye yardımcı olur. Bu depresif doğal tedavinin etkilerinin tadını çıkarmak için omega-3 yağ asitlerini balık gibi yiyeceklerle veya takviyelerle tüketebilirsiniz.
- 5 - HTP-5-HTP, depresyonla mücadeleye yardımcı olan serotoninin biyosentezine yardımcı olan doğal olarak oluşan bir amino asittir. Bu depresyon alternatif tedavi hap şeklinde ağızdan alınabilir.
- Magnezyum - Magnezyum, depresyon ev ilaçları arasında tercih edilen kimyasal bir elementtir. Depresyonla ilişkili çeşitli sistemleri etkileyerek depresyonun doğal bir tedavisi olarak işlev görür.8 Magnezyum gibi depresyon alternatiflerinden sağlıklı beslenerek veya hap şeklinde depresyon bitkisel takviyeleri alarak yararlanabilirsiniz.
- B6 Vitamini-Depresyon B6 vitamini almak gibi doğal tedaviler popülerdir çünkü B vitaminleri depresyonla ilişkili eksiklikleri düzeltmeye yardımcı olur.[7]

Tip 1 Diyabet nedir?

Diabetes mellitus veya hiperglisemi olarak da adlandırılan diyabet, yüksek kan şekeri seviyeleri 1 ile karakterize bir hastalıktır. Glikoz veya şeker, yediğiniz yiyeceklerden gelir. Pankreasınız, vücudunuzun hücrelerine glikoz alımına yardımcı olan insülin adı verilen bir hormon oluşturur[1]. Diyabet, körlük, kalp hastalığı, böbrek yetmezliği ve alt ekstremite amputasyonları 1 dahil olmak üzere ciddi sağlık komplikasyonlarına yolaçabilir.

Diyabet Nedir?

İki tip diabetes mellitus vardır. Her biri diyabet nedenleri ve diyabet tedavisinde benzersizdir.

- Tip 1 Diyabet-Juvenil diyabet olarak da adlandırılır, çünkü genellikle çocukluk çağında teşhis edilir, tip 1 diyabet vücudunuzun insülin[2] üretmediği zamandır. Bu, insülin 3 üretmekten sorumlu pankreas hücrelerine saldıran bir otoimmün bozukluk nedeniyle oluşur. Tip 1 diyabetli bireyler, insülin enjeksiyonlu diyabet tedavisi ile durumlarını yönetebilir, ancak tedavi edilemez [3].
- Tip 2 Diyabet-Tip 2 Diyabet, diabetes mellitus hastalarının %90'ını etkileyen en yaygın diabetes mellitus şeklidir [3]. Bu, vücudunuz ihtiyaç duyduğu insülin miktarına ayak uyduramadığında ortaya çıkar, bu nedenle glikoz kanınızda [4] kalır. Diyabet tip 2, sağlıklı bir diyabet diyeti ve sık egzersiz yoluyla kontrol edilebilir ve hatta tersine çevrilebilir, ancak kötü beslenme, fazla kilolu olma ve hareketsiz bir yaşam tarzı[3]yaşamakla daha da kötüleşir. Sağlıklı diyabet diyet seçimleri yardımcı olsa da, diyet ve egzersiz tek neden değildir; genetik yapınız ve bazı ilaçlar da katkıda bulunan faktörlerdir[5].

Kadınlar ayrıca hamileyken gestasyonel diyabetyaşayabilir6.

Diyabet Belirtileri

Diyabet belirtileri çok çeşitlidir, bu da bir kişinin aşağıdaki belirtilerden bazılarını veya hiçbirini yaşayabileceği anlamına gelir:

- Aşırı susama
- Aşırı açlık
- Sık idrara çıkma
- Açıklanamayan kilo kaybı
- Ekstremitelerde karıncalanma veya uyuşma
- Ani görme değişiklikleri

- Yorgunluk
- Kuru cilt
- Yaraları iyileştirmek için yavaş
- Normalden daha fazla enfeksiyon[1]

Diyabet belirtileri kişiden kişiye farklılık gösterir ve ayrıca diyabetin özel nedenlerine de bağlıdır. Örneğin, tip 1 olan biri bulantı, kusma ve mide ağrısı[1] de yaşayabilir. Bilim adamları ayrıca diyabet ve depresyon arasındaki bağlantıyı da araştırdılar, ancak depresyona sahip olmak mutlaka diyabet[7]'ye sahip olduğunuz anlamınagelmez.

Diyabet için Doğal İlaçlar ve Otlar

Diyabet nedenlerinize bağlı olarak birçok diyabet tedavisi seçeneği vardır. Bu tedavilerin çoğu, semptomlarınızı yönetmenize yardımcı olmak için diyabet diyetine bağlı kalmak gibi bir yaşam tarzı değişikliği ile ortaya çıkar. Kullanabileceğiniz diğer doğal ilaçlar şunlardır:

- Sardunya dielsianum veya andacushma olarak da bilinen Pasuchaca-Pasuchaca'nın sakaroz, maltoz ve nişasta 8 yedikten sonra kan şekeri yükselmesini baskıladığı gösterilmiştir.
- Tarçın-Tarçın, vücutta doğal olarak oluşan insülin miktarını artırarak diyabet tedavisinde yardımcı olur. Etkilerinin tadını çıkarmak için günlük çay olarak (her 8 ons su için 1 çay kaşığı) demleyebilirsiniz.
- Maca-Maca, Andes dağlarında yetişen ve diyabet ve depresyon gibi durumların tedavisinde yardımcı olduğu söylenen bir köktür. Günde bir kez aldığınızda kan şekerini dengelemeye yardımcı olur.
- Acı Kabak-Acı kavun olarak da bilinen acı Kabak, hücrelerinizin glikozu daha verimli kullanmasına yardımcıolur9.Günde 3 ila 6 yemek kaşığı meyve suyu alın veya meyveyi haftada birkaç kez yaptığınız gibi yiyin.
- Keten tohumu - Keten tohumu yardımcı olur stabilize kan şekeri ve yardımcı kontrol kan şekeri sivri. En yararları için, su ya da bir bardak süt bir yemek öncesinde keten tohumu, bir tatlı kaşığı al.

Diyabetik Nöropati Nedir?

Diyabetik nöropatiler, diyabetin veya bozulmuş glukoz intoleransının neden olduğu bir sinir bozuklukları ailesidir. Bu bozuklukların her ikisinde de vücut glikoz veya kan şekerini etkili bir şekilde işlemez ve yüksek kan şekeri seviyelerine neden olur. Zamanla, bu sinir kaplamalarına veya sinirlere oksijen getiren kan damarlarına zarar

verebilir. Hasar görmüş sinirler mesaj göndermeyi durdurabilir, mesajları daha yavaş gönderebilir veya yanlış zamanda gönderebilir. [1,2,3] Genellikle ayaklarda ve uzuvlarda diyabetik nöropati, kollarda ve ellerde olduğu gibi fark edilir. Sinir problemleri sindirim sistemi, kalp ve cinsel organlar da dahil olmak üzere her organ sistemine ilerleyebilir. [2] Diyabetli kişilerin yüzde 60'ından fazlası bir çeşit diyabetik nöropati geliştirir. Bunlar şu şekilde sınıflandırılır: [1,2]

- Periferik nöropati-Bu en yaygın tiptir ve ayaklar, eller ve uzuvlar gibi ekstremitelerde kendini gösterir.
- Otonomik nöropati - Bu sindirim, bağırsak ve mesane fonksiyonlarında, cinsel yanıtta ve terlemede değişikliklere neden olur. Ayrıca, insanların artık düşük kan şekeri seviyelerinin farkında olmadığı bir durum olan hipoglisemik farkındalığa neden olabilir.
- Proksimal nöropati-Uyluklarda, kalçalarda, kalçalarda ağrı veya uyuşma görülür ve bacaklarda zayıflamaya neden olur.
- Fokal nöropati-Kas güçsüzlüğüne veya ağrıya neden olan tek bir sinir veya sinir grubunun ani zayıflığına neden olur. Vücuttaki herhangi bir sinir etkilenebilir.

Diyabetik Nöropatiye Ne Sebep Olur?

Diyabetik nöropati nedenleri farklı sinir hasarı tipleri için farklıdır, ancak hepsi yüksek kan şekeri veya kan şekeri seviyelerine uzun süre maruz kalma ile bağlantılıdır. Diyabetik nöropatiye katkıda bulunan doğrudan diyabet hastalığı dışındaki faktörler şunlardır: [2,4]

- Otoimmün yanıtın neden olduğu sinirlerde iltihaplanma. Bağışıklık sisteminin yanlışlıkla vücudun bir kısmına yabancı bir organizma gibi saldırdığı yer burasıdır.
- İnsanları daha yüksek risk altına sokan genetik faktörler.
- Sigara ve alkol kötüye kullanımı nöropati oranını önemli ölçüde artırır.

Diyabetik Nöropati Belirtileri

Diyabetik nöropati belirtileri şunları içerebilir: [1,2,4]

- Ellerde, bacaklarda uyuşma veya ayaklarda diyabetik nöropati
- Çekim ağrıları, yanma veya karıncalanma
- Bulantı, kusma, kabızlık veya ishal
- Cinsel işlevle ilgili sorunlar

- İdrar problemleri
- Pozisyonları hızlı bir şekilde değiştirdiğinizde baş dönmesi

Diyabetik Nöropati için Doğal İlaçlar ve Otlar

Aşağıdakiler, evde denenecek en iyi diyabetik nöropati doğal tedavilerinden bazılarıdır:

- B vitamini-B vitamini, özellikle B1, B3 (folik asit), B6 ve B12 vitaminleri olmak üzere diyabetik nöropati tedavisinin önde gelen kaynağıdır.
- L - Karnitin-L-Karnitin, sinir hasarını ve ağrıyı onarabilen ve tedavi edebilen bir amino asittir.
- Alfa Lipoik Asit-ALA veya Alfa Lipoik Asit, diyabetli veya yüksek kan şekeri seviyesine sahip kişilerin tedavisinde kritik bir besindir. Diyabetik nöropatinin ilerlemesinde de etkili bir tedavidir.
- Elma Sirkesi, sinir ağrısını azaltmaya yardımcı olan diyabetik nöropati için doğal bir tedavidir. Ağızdan alınabilir veya topikal olarak sinir ağrısı bölgesine uygulanabilir.
- St. John's Wort, diyabetik nöropatinin bir başka etkili doğal tedavisidir. Ağızdan kapsül şeklinde alınır veya çay haline getirilir.
- Balık Yağı-Balık yağı Omega-3 yağ asitleri bakımından zengindir ve hasarlı sinirleri onardığı bilinmektedir.

İrritan Diaper Dermatit) Pişik mi?

Bebek bezi döküntüsü veya tahriş edici bebek bezi dermatiti, idrar tutamama ve dışkı tutmakla sınırlı olan bebek bezi kaplı alanlarda ortaya çıkan yaygın bir iltihaplı cilt şeklidir. Bebek bezi döküntüsü genellikle bebeklerde ve bebeklerde görülür. En yüksek insidans 9 ila 12 ay arasında görülür ve katı yiyecekler verildiğinde bebek bezi döküntüsü olayları artar. Öncelikle tuvalet eğitimi öncesi bir durumdur, ancak inkontinans koruma cihazları kullanan yetişkinlerde ortaya çıkabilir.[1] [2] [3] Bebek bezi döküntüsü, kötü bakımın veya kötü hijyenin bir işareti değildir, ancak sık sık bebek bezi değişimi ve değişiklikler arasındaki kapsamlı temizlik, bebek bezi döküntüsünü büyük ölçüde iyileştirir veya önler.

Bu durum genital ve kalça bölgesinde kırmızımsı iltihaplanma, hassasiyet ve ağrı ile sonuçlanır. Bebek bezi döküntüsü bebekleri rahatsız edebilir ve ebeveynlerini alarma geçirse de ciddi veya tehlikeli bir durum değildir.[1] Bebek bezi döküntüsünün kontrolü kolaydır ve hava, bariyer, temizlik, bebek bezi ve eğitim anlamına gelen ABCDE kısaltması kullanılarak tedavi edilebilir. Bebek bezini değiştirmeden önce

temizlerken ve kuruturken havaya uzun süre maruz kalmak, bebek bezi döküntülerini tedavi etmenin anahtarıdır.[2]

(İrritan Diaper Dermatit)Neden Pişik

Bebek bezi döküntülerinin nedenleri, genellikle idrar ve dışkıyı tutan ve cilt kıvrımlarına hapseden ıslak ve kirli çocuk bezlerinden kaynaklanan cilt tahrişinden kaynaklanır. Değişiklikler arasındaki yanlış temizlik, cildin aşırı sulanmasına ve pH dengesizliğinden kaynaklanan iltihaplanmaya neden olur. Dışkı idrardan daha tahriş edicidir.[1] [2] Diğer pişik nedenleri şunlardır:[1]

- Kötü oturan çocuk bezlerinden sürtünme veya sürtünme
- Bez bebek bezlerinde kullanılan deterjanlar, çamaşır suyu, yumuşatıcı veya tek kullanımlık bebek bezi markalarındaki bir anahtar gibi yeni ürünlerden kaynaklanan tahriş
- Sıkışmış dışkı veya idrar nedeniyle bakteriyel veya maya enfeksiyonları
- Anne sütü de dahil olmak üzere yeni gıdaların tanıtımı
- Doğal olarak hassas ciltler veya mevcut cilt koşulları
- İshal riskini artıran antibiyotik kullanımı

Bebek bezi Döküntüsü (Tahriş Edici Bebek Bezi Dermatiti) Belirtileri

Bebek bezi döküntüsü semptomlarının tanınması kolaydır. Cilt belirtileri, elle dokunmaya veya bebek bezini değiştirmeye duyarlı kırmızı, hassas görünümlü bölgelerdir. Eğilimdeki değişiklikler de bebek bezi döküntüsünün göstergesidir. Ağlama ve huzursuzluk, rahatsız edici cilt ve temas basıncından kaynaklanır.[1] [3] [5] Etkilenen bölgelerde pişik tümsekleri sık görülür. Bunlar küçük, kırmızı noktalar veya daha büyük çıkıntılar olarak görünebilir. Pişik diken diken yaygın ve açık ya da kanama yok.[1] [3]

Bebek Bezi Döküntüleri için Doğal İlaçlar ve Otlar (Tahriş Edici Bebek Bezi Dermatiti)

Bebek bezi döküntüleri için doğal ilaçlar yaygın olarak mevcuttur. Bebek bezi döküntülerini tedavi etmenin anahtarı düzenli değişiklikler yapmak ve toprak birikintilerini iyice temizlemektir. Topikal bir tedavi uygulamadan ve bebek bezini değiştirmeden önce hava ile kurutma mümkün olduğunca kullanılmalıdır.[1] [3] [5] Etkili pişik doğal ev tedavileri ve ilaçları şunları içerir:

- Hindistan cevizi Yağı - Hindistan cevizi yağı, bebek bezi döküntülerini tedavi eden antifungal ve antimikrobiyal özelliklere sahiptir. Cilt üzerinde serinletici, nemlendirici ve iyileştirici bir etkiye sahiptir.

- **Mısır Nişastası-Mısır nişastası nemi emer ve taze yıkanmış cildin kurumasına yardımcı olur. Mısır nişastasını yeni bir bebek bezine veya temiz bir tabana serpmek, cildi kuru tutmaya, bebek bezi sürtünmesini azaltmaya ve bebek bezi döküntülerini önlemeye yardımcı olur.**
- **Yumurta Akı-Yumurta akı, bebek bezi döküntülerini tedavi etmek için etkili bir ev ilacıdır. Kırmızı ve yara alanlar ve serin ve cildi nemlendirmek pişik darbe uygulanır.**
- **Kabartma Tozu ve Mısır Nişastası-Kabartma tozu ve mısır nişastası, bebek bezi döküntülerini tedavi etmeye yardımcı olan iyileştirici ve nem emici özelliklere sahiptir. Kabartma tozu gibi bir temizlik ve pişik gibi cilt nötralize aklama çocuk bezi için mükemmel bir katkıdır.**
- **Sirke - Beyaz sirke, bebek bezi yıkamaya mükemmel bir katkı maddesidir. Bebek bezi döküntüsüne katkıda bulunan idrar ve dışkıdaki alkaliyi keser.**
- **Anne Sütü-Anne sütü, bebek bezi döküntülerini tedavi etmek için yüzyıllardır doğal bir ilaç olarak kullanılmıştır. Alan topraklardan temizlendikten sonra, anne sütünün bebek bezi döküntüsü üzerine doğrudan uygulanması enfeksiyonla savaşmaya ve cildi yatıştırmaya yardımcı olur.**

İshal mi?

İshal gevşek, sulu dışkıdır. Genellikle normalden daha yüksek hacimlerde ve daha sık gelir.[1]. Akut ishal bir veya iki gün sürebilir ve genellikle endişelenecek bir şey değildir. Bununla birlikte, iki günden uzun süren ishal altta yatan bir durumun işareti olabilir. Dört haftadan uzun süren kronik ishal-ister sürekli olsun ister gelip geçsin-kronik bir durumun belirtisi olabilir.[2] İshal sıvı kaybına yol açarak dehidrasyona ve besin eksikliğine neden olabilir.[3]

İshale Ne Sebep Olur?

İshalin nedenleri, diyetteki değişiklikler gibi daha az ciddi sorunlardan kronik hastalıklar gibi daha ciddi komplikasyonlara kadar uzanır. İshalin bazı nedenleri şunlardır:

- **Virüsler**
- **Bakteriyel enfeksiyonlar**
- **Parazitler**
- **İlaçsızlar**
- **Laktoz intoleransı**

- Sindirmekte zorlanan insanlar için fruktoz
- Yapay tatlandırıcılar
- Ameliyat
- Crohn hastalığı, çölyak hastalığı ve irritabl bağırsak sendromu gibi sindirim bozuklukları[4]
- Gıda zehirlenmesi
- Mide gribi
- Kolorektal kanser[5]

İshaliniz üç günden fazla devam ederse, özellikle hamilelik sırasında ishaliniz varsa doktorunuzla konuşmanız önemlidir. Hamilelik sırasında ishal tehlikelidir çünkü susuz kalabilirsiniz, bu da erken doğuma neden olabilir.[6]

İshal Belirtileri

Dışkınız gevşek ve normalden daha ağır olduğunda ishaliniz olduğunu söyleyebilirsiniz. Tuvalete gitme zamanı geldiğinde aciliyet duygusu da hissedebilirsiniz. Diğer ishal belirtileri şunlardır:

- Karın ağrısı
- Şişkinlik
- Kramp
- Mide bulantısı[7]

Bu daha ciddi belirtilerle karşılaşırsanız, doktorunuzu görmenin zamanı geldi:

- Dışkıda kan veya irin
- Siyah tabure
- Ateş
- Şiddetli karın veya rektal ağrı
- Dehidrasyon belirtileri[7]

İshal için Doğal İlaçlar ve Otlar

İshal tedavisi, sindirim sisteminizi bozmamak için diyetinizi düzenlemek kadar basit olabilir. Bununla birlikte, ciddi semptomlar yaşıyorsanız veya hamilelik sırasında ishaliniz varsa doktorunuzdan tavsiye almanız önemlidir. Daha akut semptomlar için diyare ev ilaçları şunları içerir:

- Tuz ve Şeker-İshaliniz olduğunda ne yiyeceğinizi merak ediyorsanız, en iyi çözümlerden biri tuz ve şekerdir. Bir çay kaşığı şeker ve bir tutam tuzu bir bardak suya karıştırın ve gün boyunca yudumlayın.

- **Kabartma Tozu ve Limon**-İshalin bir başka etkili tedavisi kabartma tozu ve limon karışımıdır. Mideyi yatıştırmak için 1 çay kaşığı kabartma tozu [1] bardak suya karıştırın. Limon suyu birkaç damla ekleyin. Semptomlar devam ederse her üç saatte bir içilir.
- **Turşu Suyu**-Turşu suyu, ishalin en iyi ev ilaçlarından biridir, çünkü suyu tutmanıza yardımcı olur. Ayrıca, belirtilerinizin suçlusu buysa ishale neden olan bakterileri öldürebilecek sirke içerir.
- **Keten Tohumu Yağı** - Keten tohumu yağı, hem ishali önlemek hem de tedavi etmek için alınabilen doğal bir ishal tedavisidir. Ek kapsüller halinde alabilirsin.
- **Apple** - ne Zaman diye ne yemek varken ishal, bu önemli için bazı lif içine gıdalar harden sizin dışkı ve bağırsak sağlığı teşvik. İshalin en iyi ev ilaçlarından biri, cildi taze bir elmadan soymak ve 6 ons suda kaynatmaktır. Elma parçalarını atın ve semptomlarınızı hafifletmek için suyu için.

Dissosiyatif Kimlik Bozukluğu Nedir?

Mayo Clinic, ayrışmış bozuklukları "düşünceler, anılar, çevre arasında kopukluk ve süreklilik eksikliği yaşanmasını içeren zihinsel bozukluklar " olarak tanımlar, hareketler ve kimlik. "Bir tür dissosiyatif bozukluğa, bazen çoklu kişilik bozukluğu olarak da adlandırılan dissosiyatif kimlik bozukluğu denir. Bu, bir kişinin iki veya daha fazla kişilik sergilediği nadir bir durumdur. Çoğu zaman, bu ayrı kişiliklerin var olduğunu bilmiyorlar ve diğer kişiliklerin aktif olduğu olayları hatırlamakta zorlanıyorlar.[2] Ayrışmış kimlik bozukluğu sınırda kişilik bozukluğuna benzer ancak daha şiddetlidir.[3]

Dissosiyatif Kimlik Bozukluğuna Ne Sebep Olur?

Dissosiyatif kimlik bozukluğunun ciddi çocukluk çağı travmasının sonucu olduğu düşünülmektedir.[2] Bu travma fiziksel veya cinsel istismar, duygusal istismar, savaş veya doğal afetleri içerebilir.[4] Teoriler, durumun, kişinin kendi kişiliğinin yönlerini şiddetli duygusal ve fiziksel acılarla başa çıkmanın bir yolu olarak ayırarak bir savunma mekanizması olarak oluştuğunu söylüyor.[2] Uzun süreli cinsel veya duygusal istismar yaşayan çocukların dissosiyatif kimlik bozukluğu geliştirme riski en yüksektir.[4] Bununla birlikte, diğer travma biçimleri hem çocuklarda hem de yetişkinlerde riski artırabilir. Durumun diğer tıbbi durumlar veya madde bağımlılığı nedeniyle ortaya çıktığı bilinmemektedir.[2]

Dissosiyatif Kimlik Bozukluğu Belirtileri

Dissosiyatif kimlik bozukluğu, aynı bireyde bulunan iki veya daha fazla ayrı kişilik ile karakterizedir.[2] Bu kişilikler sonunda kendi adlarını, yaşam tarzlarını, tavırlarını ve daha fazlasını oluşturabilirler.[4]. Kişi, diğer kişilikler aktif olduğunda ne olduğunu unutacaktır.[2] Bu nedenle, amnezi en sık görülen dissosiyatif kimlik bozukluğu semptomlarından biridir.[4] Dissosiyatif bozukluklar ayrıca intihar düşünceleri veya eylemleri, kendine zarar verme, cinsel işlev bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu, depresyon ve anksiyete ve diğer çeşitli komplikasyonlara yol açabilir.[4] Belirtiler, kişisel ilişkiler ve işle ilgili sorunlara yol açan inanılmaz miktarda strese neden olabilir.[5]

Tanı çeşitli fiziksel ve psikiyatrik muayenelerle konur.[5] Kafa travması, uyku bozuklukları veya belirli beyin hastalığı türleri gibi diğer tanıları dışlamak için fizik muayeneler gereklidir.[5] Psikiyatrik muayene, ruh sağlığı uzmanlarının hastalara semptomları hakkında doğru tanıya ulaşmalarını istemelerini sağlar. Yakın arkadaş ya da aile üyeleri referansları da izni ile kullanılabilir.[5] Dissosiyatif kimlik bozukluğu tedavisi genellikle profesyonel danışmanlık içerir.[2] Bazı ilaçlar ve otlar, dissosiyatif kimlik bozukluğu semptomlarını azaltmaya ve kontrol etmeye yardımcı olabilir.

Divertikülit nedir?

Divertikülit, bir veya daha fazla divertikül iltihaplandığında veya enfekte olduğunda ortaya çıkan bir durumdur. Divertikül, sindirim sisteminin astarındaki zayıf noktalardan, özellikle kolonun alt kısmından oluşan küçük çıkıntılardır. 40 Yaşın üzerindeki kişilerde divertikül gelişmesi yaygındır. Genellikle ciddi sorunlara neden olmazlar ve genellikle acı verici değildirler.[1] [2] [3] Divertikül iltihaplandığında veya enfekte olduğunda şiddetli karın ağrısı ve rahatsızlığına neden olabilir ve bağırsak hareketlerini etkileyebilir.[1] [2] [3] Şiddetli divertikülit komplikasyonlara yol açabilir.[3] Bununla birlikte, divertikülitin doğal tedavilerini almak semptomları azaltmaya ve komplikasyonları önlemeye yardımcı olabilir.

Divertikülite Ne Sebep Olur?

Divertikül, kolon boyunca zayıflamış parçalar yol verdiğinde oluşur ve mermer büyüklüğünde torbaların oluşmasına ve kolondan dışarı doğru itilmesine izin verir. Bu torbalardan biri yırtıldığında, enfekte olabilir veya iltihaplanabilir, bu da

divertikülite neden olur.[4]. Araştırmacılar divertikülitin kesin nedenlerini doğrulamamıştır. Bununla birlikte, bazı insanların durumu geliştirmesine neden olan birkaç farklı faktör olabileceğini düşünüyorlar.[5] Doktorlar, divertikülitin ana nedenlerinden birinin düşük lifli bir diyete sahip olmasından kaynaklandığına inanırlardı. Bununla birlikte, araştırmacılar yüksek lifli diyetlerin daha sık bağırsak hareketlerine neden olduğunu ve aslında daha yüksek divertikülit riski ile bağlantılı olabileceğini bulmuşlardır.[5] Araştırmacılar ayrıca olası divertikülit nedenlerinden birinin genetik faktörlerden kaynaklandığını ileri sürmüşlerdir. Bazı insanlar genetik olarak bu durumu geliştirmeye daha yatkın olabilirler. Araştırmacılar bunu hala bir neden olarak inceliyorlar.[5] İnsanları divertikülit riski daha yüksek olanlarla ilişkilendiren başka olası faktörler de vardır:[5]

- Obezite
- Sigara içen
- Steroidler veya steroidal olmayan anti-enflamatuar ilaçlar (NSAID'ler)gibi bazı ilaçlar
- Egzersiz eksikliği

Divertikülit Belirtileri

Divertikülit semptomları, kolondaki torbalardan bir veya daha fazlası iltihaplandığında veya enfekte olduğunda başlar. Bu, aşağıdaki gibi divertikülit semptomlarına neden olabilir:

- Karın ağrısı, genellikle sol alt tarafta
- İshal
- Kabızlık
- Ateş ve titreme
- Bulantı
- Kusan

Divertikülit ağrısı genellikle aniden ortaya çıkar ve birkaç gün içinde kötüleşir. Divertikülitin doğal tedavilerini almak iltihaplanmayı azaltmaya, enfeksiyonla savaşmaya ve karın ağrısını hafifletmeye yardımcı olabilir.

Down Sendromu nedir?

Down sendromu, bir kişi kromozom 21'in fazladan bir kopyasıyla doğduğunda ortaya çıkan genetik bir durumdur.[1].Bu, çeşitli gelişimsel ve fiziksel sorunlara yol açar, ancak Down sendromlu herkesin farklı olduğunu

not etmek önemlidir. Down sendromu en sık görülen kromozomal bozukluktur.[2]. Konuşma terapisi, fizik tedavi veya mesleki terapi gibi tedavi seçenekleri Down sendromlu doğan bireylerin tam bir yaşam sürmesine yardımcı olsa da, tedavi edilebilecek bir şey değildir.[1]

Down Sendromuna Ne Sebep Olur?

Down sendromuna fetal gelişim sırasında rastlantısal bir olay neden olur.[3]. Down sendromunun birkaç nedeni vardır ve çoğu kalıtsal değildir. Bir tür Down sendromuna trizomi 21 denir. Bu Down sendromu formu, üreme hücreleri oluşturulurken rastgele oluşur. Anormallik en sık yumurta hücrelerinde görülür, ancak spermde de görülebilir. Yumurta veya sperm hücre bölünmesi sırasında kromozom 21'in fazladan bir kopyasını alırsa, çocuğun Down sendromu olur.[3]

Mozaik Down sendromu olarak adlandırılan başka bir Down sendromu türü kalıtsal değildir ve erken fetal gelişim sırasında rastgele ortaya çıkar.[3] Bu tip Down sendromunda, kişinin hücrelerinin bir kısmı kromozom 21'in fazladan bir kopyasına sahip olurken, diğerleri normal iki kopyaya sahip olacaktır. Translokasyon Down sendromu olarak adlandırılan son tip, genetik materyalin yeniden düzenlenmesi nedeniyle etkilenmemiş bir ebeveynden miras alınabilir.[3] Yaşlı annelerde Down sendromu riski artar.[1]

Down Sendromu Belirtileri

Down sendromu belirtileri entelektüel problemlerden fiziksel problemlere kadar uzanır. Down sendromu hafif ve orta derecede bilişsel gecikmelere neden olur ve çocuklarda öğrenme güçlüğünün yaygın bir nedenidir.[2] Bu durum ayrıca aşağıdaki gibi davranış problemlerini de içerebilir obsesif kompulsif davranış, inatçılık ve dikkat sorunları. Çoğu durumda, Down sendromlu bireylerin konuşma ve dil ile ilgili sorunları vardır.[3]

Down sendromu ayrıca kalp hastalığı, demans ve işitme problemleri gibi sağlık sorunlarına da yol açabilir.[1] Diğer sağlık sorunları tiroid, gözler, iskelet ve bağırsaklarla ilgili sorunları içerebilir.[1] Çölyak hastalığı (gluten intoleransına neden olan) ve lösemi de Down sendromlu hastalar arasında yaygındır.[3]

Down sendromlu bireyler kısa boyun, yukarı doğru eğik gözler, düzleştirilmiş yüz özellikleri ve zayıf kas tonusu gibi belirgin yüz özellikleri sergilerler. Down sendromlu bebekler diğer çocuklardan daha yavaş büyüme eğilimindedir ve tarama gibi gelişimsel kilometre taşlarında gecikmeler yaşarlar.[4]

. Down sendromunun tedavisi yoktur, ancak erken müdahale programları yaşam kalitesini iyileştirmeye yardımcı olabilir.[5] Bazı durumlarda Down sendromu komplikasyonları ile ilişkili semptomları azaltmak için çeşitli otlar ve ilaçlar kullanılabilir.

Uyuşturucu Bağımlılığı Nedir?

Madde bağımlılığı veya uyuşturucu bağımlılığı olarak da adlandırılan uyuşturucu bağımlılığı, bir kişinin uyuşturucu veya ilaçlara bağımlılığı ile karakterize bir sağlık sorunudur.[1] Bu, reçeteli ilaçlar, alkol, nikotin, kokain, eroin, steroidler ve daha fazlası dahil olmak üzere bir dizi yasal ve yasadışı uyuşturucuyu içerebilir.[1,2] Bir kişi uyuşturucu bağımlısı olduğunda, yoğun istek yaşar ve uyuşturucu kullanımını kontrol edemez.[1]

Bu, fiziksel ve zihinsel sağlık üzerindeki etkiler de dahil olmak üzere ciddi sorunlara yol açar. Bunlar kalp atış hızı, kan basıncı, iştah ve ruh halindeki değişiklikler gibi kısa vadeli problemler olabilir. Tek bir kullanımda aşırı doz ve ölüm meydana gelebilir. Uyuşturucu bağımlılığının uzun vadeli fiziksel etkileri, diğer komplikasyonların yanı sıra akciğer ve kalp hastalığı, kanser ve hepatit gibi ciddi sağlık koşullarına yol açabilir.[3] Uyuşturucu bağımlılığı, daha fazla akıl hastalığına yol açabilen ve stres, hafıza, karar verme, uyku ve daha fazlasını etkileyebilen bir beyin bozukluğudur. Ayrıca bir kişinin işine ve ilişkilerine müdahale edebilir. Tüm bu etkiler kişiye, kullanılan ilacın türüne, doza ve diğer çeşitli faktörlere bağlıdır.[3]

Uyuşturucu Bağımlılığına Ne Sebep Olur?

Uyuşturucu bağımlılığı nedenler çeşitli genetik ve çevresel faktörleri içerir. Çevresel faktörler, bir kişinin ilk etapta uyuşturucuya başlayıp başlamadığını belirleyebilir. Bu, akran baskısı veya bir kişinin uyuşturucu kullanımına yönelik inançlarını içerebilir.[4] Genetik faktörler de bir rol oynar, bazı insanlar bağımlılığa diğerlerinden daha duyarlıdır.[4]

Risk depresyon veya anksiyete bozukluğu olan hastalarda uyuşturucu bağımlılığı artar.[5,6] Ailede bağımlılık öyküsü de riski artırabilir.[7]. Geçmişte bağımlılık yaşayan insanlar gibi, erkeklerin de kadınlara göre uyuşturucu bağımlısı olma olasılığı daha yüksektir.[7]

Uyuşturucu bağımlılığı Belirtileri

Uyuşturucu bağımlılığı belirtileri, alınan ilaca bağlı olarak değişir. Uyuşturucu bağımlılığı belirtileri uyuşturucu için yoğun bir özlem içerir, bu da bir kişinin parasını karşılayamasa bile para harcamasına neden olabilir, her zaman bir arzı olduğundan emin olun. ilaç, ve ilacı almaya veya kullanmaya çalışmak için daha fazla zaman harcayın.[8] Davranış değişiklikleri de yaygındır, örneğin fakir işyerinde veya okulda, uyuşturucu kullanımı nedeniyle sosyal alışkanlıkları değiştirmek, riskli davranışlarda bulunmak veya uyuşturucu almak için çalmak. Bireyler ilacı kullanmayı bıraktığında yoksunluk belirtileri de ortaya çıkacaktır.[8]

Tedavi seçenekleri tipik olarak danışmanlık veya kendi kendine yardım grupları gibi bir dizi terapiyi içerir.[9] Uyuşturucu bağımlılığı ev ilaçları anksiyete ve depresyon gibi semptomların azaltılmasında yardımcı olabilir.

Kuru Öksürük Nedir?

Kuru öksürük genellikle altta yatan başka bir sağlık durumunu gösteren bir semptomdur. Kuru öksürük soğuk algınlığından sonra devam edebilecek özellikle yaygın bir semptomdur. Kuru öksürük akut olabilir, yani üç haftadan az sürer. Veya, kuru öksürük kronik olabilir, bu da sekiz haftadan daha uzun sürdüğü anlamına gelir. Kuru öksürük dört haftadan uzun sürerse çocuklarda kronik olarak kabul edilir.[1,2]

Kuru Öksürüğe Ne Sebep Olur?

Kuru öksürük genellikle soğuk algınlığından kaynaklanır. Bununla birlikte, altta yatan başka nedenler de olabilir. Akut veya kronik olmasına bağlı olarak farklı olası kuru öksürük nedenleri vardır.[1,2] Akut kuru öksürüğün olası nedenleri şunlardır:

- Çok kuru, sıcak havada nefes alma
- İklim değişikliği

- Alerjenlerin solunması
- Grip ile hasta olmak
- Boğmaca

Kuru öksürük devam ettiğinde, aşağıdakilerden herhangi biri neden olabilir:

- Sigara dumanı
- Çevresel tahriş edici maddelere uzun süreli maruz kalma
- Alerjiler
- Postnazal damla
- Astma

Bunlar sadece kuru öksürüğün en yaygın nedenleridir. Bununla birlikte, kuru öksürük bazen kronik bir hastalığın veya ciddi bir durumun belirtisidir. Kuru öksürük genellikle amfizem, akciğer kanseri, KOAH, larenjit ve diğer ciddi solunum yolu hastalıkları ile ilişkilidir.[1]

Kuru Öksürük Belirtileri

Sık görülen kuru öksürük belirtilerine aşağıdakilerden herhangi biri de eşlik edebilir:

- Hack öksürüğü
- Boğazınızı temizlemek için sık sık dürtü
- Boğaz ağrısı
- Tıkanıklık
- Nefes almada zorluk
- Asit reflü

Ağız Kuruluğu Nedir?

Kserostomi olarak da adlandırılan ağız kuruluğu, tükürük bezlerinizin ağzınızı nemlendirmek için yeterli tükürük üretmediği bir durumdur.[1] İlk başta ciddi bir tıbbi durum gibi gelmeyebilir, ancak tükürük ağızdaki bakterileri azaltmak, diş çürümelerini önlemek ve sindirime yardımcı olmak için önemlidir.[1] Ağız kuruluğu yeme ve konuşma sorunlarına yol açabilir ve hatta yaralara ve enfeksiyona neden olabilir.[2,3] Ağız kuruluğu basit bir rahatsızlık olarak başlayabilir ancak nedene bağlı olarak diş sağlığı sorunlarına yol açabilir.

Ağız Kuruluğuna Ne Sebep Olur?

Ağız kuruluğu bir ortak bir olay, ama bazı durumlarda, bu olabilir olmak bir sürekli sıkıntı bu müdahale ile kişinin sağlık ve yaşam kalitesinin. Ağzınız açıkken uyuduysanız veya hastaysanız ağız kuruluğu hissine aşina olabilirsiniz. Bununla birlikte, diğer ağız kuruluğu nedenleri diş sağlığında daha uzun vadeli sorunlara yol açabilir. Bu yaygın ağız kuruluğu nedenleri şunlardır:[2,3,4]

- İlaçlar - Ağız kuruluğu, yüksek tansiyon ilaçları, antihistaminikler ve antidepresanlar gibi çeşitli ilaçların bir yan etkisi olarak ortaya çıkabilir.
- İlaç Kullanımı - Çeşitli ilaçlar ağız kuruluğu semptomlarını artırabilir. Bunlara tütün ve alkol gibi yasal uyuşturucular veya metamfetamin veya esrar gibi yasa dışı uyuşturucular dahil olabilir.
- Kanser Tedavisi - Kemoterapi ve radyasyon tedavisi gibi çeşitli kanser tedavileri tükürük üretimini geçici veya kalıcı olarak etkileyebilir.
- Sinir Hasarı-Baş veya boyun gibi bazı sinir hasarı türleri tükürük bezlerini etkileyebilir ve tükürük üretimini azaltabilir.
- Diğer Tıbbi Sorunlar - Ağız kuruluğu altta yatan bir durumun işareti olabilir. Yaygın tıbbi nedenler arasında diyabet, inme, HIV/AIDS, Sjögren sendromu ve tükürük bezi hastalıkları bulunur.

Ağız Kuruluğu Belirtileri

Ağız kuruluğu, ağzınızda yeterli tükürük bulunmaması hissi ile karakterizedir. Ağız kuruluğu belirtileri ayrıca şunları içerir:[3,4]

- Kuru, yapışkan ağız veya dil
- Çiğneme veya konuşma zorluğu
- Boğaz ağrısı
- Ağız kokusu
- Tat duyusunda değişiklik
- Protez takma zorluğu

Küçük vakalarda, ağız kuruluğu su yudumlayarak, sakız çiğneyerek veya sert şeker emerek tedavi edilebilir.[4] Daha ciddi durumlar ağız kuruluğu

semptomlarını tedavi etmek için ilaç gerektirebilir.[5] Çeşitli ağız kuruluğu bitkisel ilaçları da rahatsızlıkla mücadeleye yardımcı olabilir. Sık sık ağız kuruluğu yaşayan bireyler tütün, alkol ve kafeinden kaçınmalıdır.[4]. Ağız kuruluğu devam ederse, altta yatan ciddi bir durumun belirtisi olabileceğinden belirtileriniz hakkında doktorunuzla konuşun.

Kuru Cilt (Kseroderma) Nedir?

Kuru cilt çok yaygın bir durumdur ve çoğunlukla ciddi değildir. Genellikle kafa derisini, alt bacakları, kolları, karın kenarlarını ve uylukları etkiler. Ne yazık ki, oldukça rahatsız edici ve çirkin olabilir, pullanma, çizgiler ve kırışıklıklar yaratabilir. [1,2] Kuru cilt için kullanılan tıbbi terime xeroderma veya xerodermia adı verilir ve "kuru cilt" anlamına gelen Yunanca "xerosis cutis " kelimesinden türetilir. Ciddi kuru cilt problemleri, ağrılı, şekil bozucu ve üzücü olan iktiyoz adı verilen kalıtsal bir grup bozukluğu içerir. [3]

Çoğu zaman, çevresel faktörler kuru ciltlerden sorumludur ve geçici veya mevsimseldir. Çoğu kseroderma vakası, nemlendiriciler de dahil olmak üzere kuru ciltler için doğal bir çare ile kolayca tedavi edilebilir ve sert, kuruyan sabunlardan kaçınılabilir. [1,2] Kronik kuru cilt vakaları bir doktor veya dermatologdan değerlendirme gerektirebilir.

Kuru Cilde (Kseroderma) Ne Sebep Olur?

Kuru cilt nedenleri genellikle çevreseldir ve genellikle mevsime göre geçicidir. Kuru cildin olası nedenleri şunlardır: [1]

- Hava-Çoğu iklimde sıcaklık ve bağıl nem daha düşük olduğunda cilt genellikle kışın en kuraktır. Bunun tersi, sıcaklıkların yükseldiği ancak nemin düşük kaldığı çöl bölgelerinde meydana gelebilir.
- Isı-Çoğu zaman, doğa kuru cildin en büyük suçlusu değildir. Odun sobaları, merkezi ısıtma, şömineler ve alan ısıtıcıları havayı hızlı bir şekilde kurutabilir ve kserodermaya katkıda bulunabilir.
- Sert sabunlar ve deterjanlar-Doğal ürünler olarak ilan edilenler de dahil olmak üzere birçok sabun, cildi nem ve yağlardan arındırır. Deodorant ve antibakteriyel sabunlar genellikle en zararlılarıdır.
- Sıcak duşlar ve uzun banyolar-Neme katkıda bulunmak yerine, banyolar ve duşlar cildi kurutur. Buna klorlu havuzlarda yüzmek de dahildir.
- Güneşe maruz kalma-Güneş ışığındaki UV ışınları uzun süre maruz kalırsa cilde özellikle zararlıdır. Kurutma doğal bir etkidir ve ağır kırışıklıklara ve gevşek, sarkık kuru cilde yol açar.

- **Diğer koşullar-Egzama gibi rahatsızlıkları olan insanlar özellikle kuru cilde eğilimlidir.**

Kuru Cilt (Kseroderma) Belirtileri

Kseroderma belirtileri genellikle çok belirgindir ve şunları içerir: [1,2]

- **Cildi ölçeklendirme**
- **Kuru, pul pul dökülen cilt**
- **Hafif veya yoğun olabilen kaşıntı**
- **Çatlayan cilt**
- **Ağır vakalarda açık, kanamalı cilt**

Kuru Ciltler için Doğal İlaçlar ve Otlar (Xeroderma)

Kuru ciltler için birçok ev ilaçları vardır. Kseroderma için en etkili doğal tedaviler şunlardır: [3]

- **Hindistan cevizi Yağı - Bu çok popüler bir kuru cilt tedavisidir. Hindistan cevizi yağı, cildin nem kaybını telafi eden iyi miktarda yağ asidi içerir. Hindistan cevizi yağı, hassas kurutulmuş bölgelere topikal olarak uygulanır. Birçok insan yatmadan önce tüm vücuduna hindistancevizi yağı uygular ve sabahları duş alır.**
- **Kabartma Tozu-Kabartma tozu, kafa derisini pul pul dökmek ve ölü cildi çıkarmak için doğal bir kepek ilacıdır.**
- **Zeytinyağı-Zeytinyağı, kseroderma için oldukça etkili bir başka doğal tedavidir. Sıcak ve kuru iklimlerde kolayca bulunabilmesi ve süresiz olarak sabit kalabilmesi nedeniyle binlerce yıldır kullanılmaktadır. Zeytinyağı, yağlama kabiliyetinin yanı sıra, doğrudan cilde masaj yapılabilen antioksidanlara ve sağlıklı yağ asitlerine sahiptir.**
- **Mayonez-Gerçek mayonez (kırbaç tipi ikame maddeleri değil) doğal bir nemlendiricidir. Mayonezi doğrudan etkilenen bölgelere uygulayın, 15 dakika bekletin ve durulayın.**
- **Aloe Vera Suyu gelen aloe vera bitkisi son derece etkili kuru cilt gibi cilt bozuk tarafından kesikler, yanıklar ve sıyrıklar. Aloe vera doğrudan bir bitki kesiminden uygulanabilir veya sıvı halde satın alınabilir.**
- **E vitamini - E vitamini cilt koşullarını iyileştiren doğal bir antioksidandır. Yağ formu en iyisidir ve doğrudan kuru cilt bölgelerine uygulanır.**

- **Yoğurt-Bu kremsi, süt ürünü mükemmel bir cilt nemlendiricidir. Ovulmalı, 10 dakika bekletilmeli, sonra yıkanmalıdır. Yoğurt cildi pul pul dökülür ve tazelenir.**

Dizanteri Nedir?

Dizanteri, kan ve mukus içeren şiddetli ishale neden olan bağırsak iltihabını ifade eden bir terimdir.[1] Neyse ki, dizanteri sanayileşmiş ülkelerde yaygın değildir ve ortaya çıktığında semptomlar hafif olma ve kendi başlarına netleşme eğilimindedir.[1] Bununla birlikte, bazı durumlarda, bu durum tedavi edilmezse hayatı tehdit edici olabilir, çünkü etkilenen hastalarda hızlı bir sıvı kaybına neden olur.[1]

Dizanteriye Ne Sebep Olur?

Dizanteri bir enfeksiyondan kaynaklanır. ABD ve Batı Avrupa'daki bireyler arasında en sık görülen tip Shigella adı verilen bakteriyel bir enfeksiyondur.[1] Shigella, gevşek, kanlı dışkıya yol açan bakteriyel bir bağırsak hastalığıdır.[2] 2 ila 4 yaş arasındaki küçük çocuklar arasında en yaygın olanıdır.[2] Shigella, çocuklara veya hasta hastalara bakarken, kontamine yiyecekler yiyerek veya kirli suda yüzerek oluşabilecek dışkı ile doğrudan temas yoluyla büzülür.[2] Başka bir dizanteri nedeni, amebiasis adı verilen bir amip enfeksiyonudur.[1] Bu durum bir tür bağırsak paraziti enfeksiyonudur, ancak bu da Amerika Birleşik Devletleri'nde nadirdir.[3] Kontamine yiyecek, su veya dışkı yoluyla yayılır ve kötü sağlık koşullarına sahip bölgelere seyahat edenler ve bağışıklık sistemi zayıf olanlar için risk artar.[3] Dizanteri, kanser tedavisi gibi radyasyon hasarı yaşayan hastalarda da ortaya çıkabilir.[4]

Dizanteri Belirtileri

Dizanteri kanlı, mukus ishali ile karakterizedir. Nedene bağlı olarak dizanteri ile ilişkili diğer semptomlar ortaya çıkabilir. Örneğin, Shigella ile enfekte olan bireyler ayrıca karın ağrısı ve ateş gibi semptomlar yaşayabilir.5 Amebiasis ayrıca ciddi mide kramplarına ve bazı durumlarda parazit yayılırsa organ hasarına neden olabilir.[3] Diğer zamanlarda, enfeksiyondan kaynaklanan semptomlar hiç ortaya çıkmayabilir.[3] Dizanteri tedavisi de nedene bağlı olarak değişir. Shigella'lı hastalarda enfeksiyon tipik olarak antibiyotiklerle tedavi edilir.[6] Amebiasis de ilaçlarla tedavi edilir, ancak bazı durumlarda ameliyat gerekebilir.[3] Dizanterili hastalar, durum sıvı kaybına yol açtığı için sıvı alımlarına özellikle dikkat etmelidir. Dizanteri semptomlarını hafifletmek için çeşitli dizanteri otları ve ev ilaçları kullanılabilir. Aldığınız diğer ilaçlarla etkileşime girmeyeceklerinden ve belirtilerinizin nedeni için uygun tedavi yöntemi olduğundan emin olmak için dizanteri bitkisel ilaçları ile kendi kendine ilaç vermeye çalışmadan önce doktorunuzla konuşun.

Disfonksiyonel Uterin Kanama Nedir?

Anormal uterin kanama olarak da adlandırılan disfonksiyonel uterin kanama dönem bu uterustan düzensiz kanamayı ifade eder.[1] Bu tip kanama normal menstruasyonla ilişkili değildir.[2] Tipik olarak, kadınlar ayda bir veya ortalama 21 ila 35 günde bir vajinal kanama veya adet kanaması yaşarlar.[2] Bu, rahim yeni bir üreme döngüsünün hazırlanmasında astarını döktüğünde ortaya çıkar.Menstrüasyon, hafif ila ağır kanama ile birkaç günden bir haftaya kadar sürebilir.[2]

Disfonksiyonel uterin kanama, bu normal aralığın dışındaki kanamayı ifade eder. Adet döneminden sonra uzun süreli kanama veya dönemler arasında lekelenme içerebilir. Menopozdan sonra da olabilir. Kanama rastgele meydana gelebilir ve normalden daha hafif veya daha ağır olabilir. Bu durum hamilelik sırasında kanamaya işaret etmez.[1]

Disfonksiyonel Uterin Kanamaya Ne Sebep Olur?

Disfonksiyonel uterin kanamanın birçok farklı nedeni vardır ve kendi başına tehlikeli olarak kabul edilmez.[3] Bununla birlikte, nedene bağlı olarak tıbbi müdahale gerekebilir. Disfonksiyonel uterin kanama nedenleri, uterin fibroidler, endometriyal polipler, polikistik over sendromu (PKOS) gibi altta yatan çeşitli tıbbi durumları içerebilir. Anormal kanamaya yol açabilecek diğer komplikasyonlar arasında kadın üreme sistemi kanserleri, kanama bozuklukları ve servikal veya uterus enfeksiyonları bulunur.[1]

İntrauterin cihazlar (RİA'lar) veya hormonal doğum kontrolü gibi doğum kontrolü de anormal uterin kanamaya neden olabilir -ebilmek aşırı kilo kaybı veya kilo alımı.[1,3] Bu işlevsiz uterin kanama nedenlerinin hemen hepsi anormal hormon düzeylerine bağlanabilir, ancak travma gibi bazı hormonal olmayan nedenler de ortaya çıkabilir.[1,4] Genç kadın, menopoz sonrası kadınlar ve fazla kilolu kadınlar anormal kanama riski daha yüksektir.[1]

Tipik olarak, adet görmeye yeni başlayan gençler, menopoza yaklaşan kadınlar ve yeni doğum kontrolüne başlayan kadınlar anormal lekelenmenin oluşmasını bekleyebilir.[5] Bununla birlikte, endişeleriniz varsa veya ek belirtiler ortaya çıkarsa doktorunuzla konuşmanız en iyisidir.

Disfonksiyonel Uterin Kanama Belirtileri

Disfonksiyonel uterin kanama belirtileri şunları içerebilir:[1]

- Dönemler arasında kanama
- Düzensiz dönemler
- Adet sırasında daha ağır, anormal kanama
- Normal bir süre sonra uzun süreli kanama

Altta yatan bir neden ile ilişkili olabilecek semptomlar arasında ruh hali değişimleri, sıcak basması, aşırı vücut kılları ve vajinanın hassasiyeti sayılabilir. Kadınlar aşırı kan kaybından sonra yorgun hissedebilir, bu da anemi belirtisi olabilir.[1]

Disfonksiyonel uterin kanama tipik olarak nedene bağlı olarak hormon tedavileri ile tedavi edilir.Steroidal olmayan anti-enflamatuar ilaçlar veya düşük doz doğum kontrol hapları kullanılabilir. Bazı durumlarda, nedene bağlı olarak ameliyat gerekebilir.[1] Disfonksiyonel uterin kanama bitkisel ilaçlar ilişkili semptomları azaltmaya yardımcı olabilir.

Ne körelmesi?

Disleksi, gelişimsel okuma bozukluğu olarak da adlandırılan bir tür öğrenme bozukluğudur. Disleksi, insanlar konuşma ve sesleri harf ve kelimelerle ilgili olarak ayırt etmekte zorlandıkları için okumakta zorlandıklarında ortaya çıkar.[1] Disleksi, kişinin zekasını yansıtmayan genetik bir hastalıktır. Etkilenen kişinin anlama yeteneğini bozmak yerine, cümlelerin anlaşılmasını etkileyen okuma yeteneğini bozar. Çocuklarda disleksi genellikle yetersiz teşhis edilir ve geç çocukluk dönemine ve yetişkinliğe kadar teşhis edilemeyebilir.[1] [2] Disleksi yaşam boyu süren bir bozukluk olsa da, öğrenme yöntemlerini disleksik bireylerin eğitim ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde uyarlamak için tasarlanmış özel ders programları vardır, böylece başarılı bir şekilde öğrenebilirler.[1] [2]

Disleksiye Ne Sebep Olur?

Disleksi nedenleri öncelikle genetik ile ilgilidir. Özellikle çocuklarda disleksi ile ilgili olarak, araştırmacılar okuma gelişimsel bozukluğu geliştirmeye genetik bir yatkınlık olduğunu düşünmektedir. Bu kalıtsal genetik bu nedenle beyin eserin bazı bölümlerini etkiler ve geliştirilmesi düşünülmektedir. Bu konuşma içine kelimeleri tercüme ederken okuma yetersizlik ya da bir zorluk anlamına geliyor.[1] [2] Disleksi nedenlerinin görme problemleriyle ilişkili olmadığını belirtmek önemlidir.[3] Bu durum yetişkinliğe kadar ortaya çıkmazsa, disleksi nedenleri travmatik beyin

hasarına bağlanabilir. Travmatik beyin yaralanmaları, beyinde o kadar ciddi hasara neden olabilir ki, disleksiye benzer bir okuma bozukluğuna yol açabilir.[2]

Disleksi Belirtileri

Çocuklarda disleksi, özellikle küçük çocuklarda tanımak genellikle zordur. Çocuklar okul çağına geldiklerinde disleksi belirtileri geliştirmeye başlayabilirler. Disleksi belirtileri şunlardır:[1] [3]

- Kafiye zorluğu
- Yazılı kelimeleri karşılık gelen konuşmaya veya seslere çevirmede sorun
- Basit cümleleri yazım veya anlama zorluğu
- Hızlı talimatları anlamada zorluk
- Ortalamanın altında okuma seviyeleri
- Benzer kelimeleri tanımlamada sorun
- Ezberleme zorluğu
- Matematik denklemleriyle mücadele

Bu disleksi semptomları tanınmadığında ve tedavi edilmediğinde, yetişkinliğe devam edecektir.[1]

Disleksi için Doğal İlaçlar ve Otlar

Okuma gelişimsel bozukluğu için bilinen bir tedavi olmamasına rağmen, bilişsel performansı artırmaya ve semptomları azaltmaya yardımcı olabilecek bazı disleksi doğal ilaçları vardır. İşte çocuklar ve yetişkinler için denenecek en iyi disleksi doğal ilaçlarından bazıları:

- Keten Tohumu Yağı - Keten tohumu yağı, konsantrasyon ve hafıza tutma gibi beyin fonksiyonları üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğuna inanılan omega-3 yağ asitlerinde yüksektir.
- Balık Yağı - Balık yağları, omega-3 yağ asitlerinin yüksek içeriğinden dolayı bilinen bir disleksi doğal ilacıdır. Omega-3 yağ asitlerinin, disleksi semptomlarının yönetilmesine yardımcı olabilecek bilişsel işlevlerin geliştirilmesine yardımcı olduğu bilinmektedir.
- Arı sütü-Arı sütü, çocukluk çağı beyin gelişimi için önemli besinler olan mükemmel bir B vitamini kompleksi kaynağıdır. Arı sütü almanın çocuklarda disleksi için önleyici bir tedavi olduğu düşünülmektedir.
- Arı Poleni-Arı poleni, çocukluk çağı beyin gelişimi için önemli olan besinler bakımından zengindir. Arı poleni hem çocuklar hem de yetişkinler için güvenli bir disleksi doğal ilacıdır.

- **Jyotishmati-Jyotishmati, konsantrasyon ve hafıza tutulmasını iyileştirmek için geleneksel olarak kullanılan doğal bir ilaçtır ve çocuklarda disleksiyi iyileştirmeye yardımcı olabilir.**

Hazımsızlık (Hazımsızlık) nedir?

Dispepsi tanımı genellikle hazımsızlık veya hazımsızlık ile değiştirilebilir. Bunu bir hastalık olarak görmekten ziyade, dispepsi tanımı, bir grup gastrointestinal semptomun genel bir sınıflandırmasıdır. Dispepsi yaşamak son derece yaygındır ve herkesin başına gelebilir. [1, 2, 3]

Bazı durumlarda dispepsi, sindirim sistemi hastalığı gibi daha ciddi altta yatan bir durumun göstergesi olabilir. Bu özellikle kronik dispepsi yaşarsanız ve kanama gibi diğer daha ciddi semptomların eşlik etmesi durumunda geçerlidir. [1,2]

Hazımsızlığa Ne Sebep Olur?

Genel olarak dispepsi nedenleri diyet ve gıda ile ilgilidir. Çok fazla veya çok hızlı yemek, dispepsinin en yaygın nedenidir. Yağlı, baharatlı veya yağlı gibi bazı düşük kaliteli yiyecekleri yemek gıdalar şunlardır diğer ana dispepsi nedenleri.

Dispepsi nedenleri, aşağıdakiler de dahil olmak üzere diğer koşullar veya faktörler tarafından tetiklenebilir:

- **Kaygı ve sinirlilik**
- **Sigara içen**
- **Aşırı alkol tüketimi**
- **Aşırı kafein tüketimi**
- **Safrakesesi taşı**
- **Çölyak hastalığı**
- **Kabızlık**
- **Gastrit**
- **Pankreatit**
- **Ülser**
- **Bazı reçeteli ilaçlar veya nonsteroid antiinflamatuar ilaçlar (NSAID'ler)**

Hazımsızlık Belirtileri

Hazımsızlık olarak sınıflandırılan çeşitli hazımsızlık belirtileri vardır. Dispepsi nedenlerine bağlı olarak, bazı insanlar dispepsi semptomlarını farklı şekilde yaşayabilir.

Hazımsızlıktan muzdaripseniz, aşağıdaki dispepsi belirtilerinden birini veya birkaçını yaşayabilirsiniz:

- Az miktarda yemek yese bile, yemek sırasında dolu hissetmek
- Yemekten sonra rahatsız edici derecede dolu hissetmek
- Üst karın ağrısı ve rahatsızlığı
- Üst karın yanması
- Şişkinlik
- Bulantı

Daha az sıklıkla, dispepsi semptomlarına eşlik edebilir:

- Kusan
- Gaz
- Göğüs ağrısı
- Ağır terleme

Birkaç gün dispepsi yaşarsanız, şiddetli karın ağrınız varsa veya yutma güçlüğü çekiyorsanız, bu belirtiler daha ciddi bir tıbbi duruma işaret edebilir. [2]

Genel olarak, dispepsi daha az yiyerek, daha yavaş yiyerek ve yağlı, baharatlı veya yağlı yiyecekleri diyetten çıkararak yönetilebilir. Yemekten hemen sonra fiziksel aktiviteden kaçınmak ve dispepsiyi şiddetlendirebilecek stresi azaltmak da önemlidir.

Dispepsi için 4 Doğal İlaçlar ve Otlar

Dispepsi daha sağlıklı beslenme alışkanlıkları ile yönetilebilirken, rahatsız edici hazımsızlık semptomlarını azaltmak için evde denemek için birçok dispepsi doğal ilaçları vardır. İşte dispepsi için en iyi doğal ilaçlardan bazıları:

- **Elma-Elmalar, dispepsi ve diğer ilgili semptomları azaltmaya yardımcı olabilecek sindirim liflerine sahiptir.**
- **Dikenli Saman Çiçeği-Dikenli saman çiçeği, gastrointestinal problemleri tedavi etmek için kullanılan geleneksel bir ilaçtır ve dispepsi semptomlarını azaltmaya yardımcı olabilir. Ayrıca hazımsızlıktan kaynaklanan herhangi bir ağrı veya rahatsızlığı hafifletmeye yardımcı olabilir.**
- **Galangal-Galangal, zencefil ailesinin bir parçası olan bir köktür.Zencefil, dispepsi de dahil olmak üzere sindirim problemlerini hafifletmek için geleneksel bir ev ilacıdır. Karın rahatsızlığını ve şişkinliği azaltmaya yardımcı olmak için galangal kökü yiyin.**
- **Elecampane-Elecampane, gastrointestinal sağlığın iyileştirilmesi de dahil olmak üzere çeşitli koşulları tedavi etmek için kullanılan eski bir bitkisel ilaçtır. Dispepsi yaşarken elecampane almak semptomları hafifletmeye yardımcı olabilir.**
- **Houttuynia-Houttuynia, gastrointestinal sağlığı iyileştirebilen ve dispepsiyi hafifletebilen doğal antimikrobiyal ve anti-inflamatuar sağlık yararlarına sahiptir.**
- **Kimyon Tohumu-Kimyon tohumları yüzyıllardır sindirim problemlerini tedavi etmek için kullanılmıştır. Kimyon tohumu gazı, bazen dispepsi semptomlarına neden olabilecek gaz ve kabızlığı giderir.**

E

Kulak Enfeksiyonu Nedir?

İç kulak enfeksiyonları son derece yaygındır. 3-çocukların dörtte üçüncü doğum günü daha da bir kulak enfeksiyonu acı çekecek ve düzenli olarak yetişkinlerde görülür. Enfeksiyonlar genellikle iç kulak etkiler ve bu durum orta kulak iltihabı olarak bilinir.[1,4]

Orta kulak, kulak zarının hemen arkasında bulunur ve küçük titreşimli kemiklerin bulunduğu yerdir. Alan boğazın arka orta kulağa bağlayan Östaki tüpleri ile boşaltılır. Aynı zamanda adenoidlerle de ilişkili.[2,3]

Hemen hemen tüm kulak enfeksiyonları bakteriyel değil viraldir, bu nedenle antibiyotikler kulak enfeksiyonlarının tedavisinde tamamen

etkisizdir. Çoğu kulak enfeksiyonu akuttur, bu da aniden ortaya çıktıkları ve uzun sürmedikleri anlamına gelir. Akut kulak enfeksiyonları, uzun süreli veya sürekli olan kronik kulak enfeksiyonlarının aksine, doğal ilaçlarla kolayca tedavi edilebilir.[2,3,6,7]

Kulak Enfeksiyonuna Ne Sebep Olur?

Orta kulak iltihabı genellikle östaki borusunun tıkanması ve orta kulaktaki sıvıları tahliye edememesi nedeniyledir. Östaki borusu tıkandığında sıvı birikir ve enfeksiyonlara yol açar. Bu, adenoidler zaten enfekte olmuşsa ve virüs tüplerden kulağa doğru ilerliyorsa oluşur. [2,3]

Alerjiler soğuk algınlığı ve sinüs enfeksiyonları gibi kulak enfeksiyonlarına da neden olabilir. İkincil tütün dumanından da şüpheleniliyor.[3]

Çocuklarda kulak enfeksiyonları son derece yaygındır ve zamanlarının çoğunu bir şişeyle sırtlarında geçiren çocuklar, östaki tüplerinin daha yavaş drenajı nedeniyle daha hassastırlar. Yaygın inanışın aksine, kulak zarında bir delik olmadığı sürece kulak enfeksiyonlarına kulağa su girmesi neden olmaz. Çoğu kulak enfeksiyonu kışın ortaya çıkar.[2,3,6]

Kulak Enfeksiyonu Belirtileri

Kulak enfeksiyonu belirtileri genellikle çok belirgindir. Hızlı bir şekilde ortaya çıkarlar ve iç kulakta sürekli, dırdırcı bir ağrı olarak ortaya çıkarlar. Diğer yaygın kulak enfeksiyonu belirtileri şunlardır:

- Kulakta dolgunluk
- Genel hastalık hissi
- Bulantı
- Baş dönmesi ve denge eksikliği
- İşitme kaybı
- İrin benzeri akıntı
- Bebeklerde telaş
- Düşük dereceli ateş
- Kusan
- İshal

Kulak Enfeksiyonu için Doğal İlaçlar ve Otlar

- **Peroksit 3-Hidrojen Peroksit %3, bu yaygın temizlik ve dezenfektan ürününün hacimce yüzde 3'lük bir içerik vermek üzere suyla karıştırılmasıyla yapılır. Kulak kanalına dökülür veya pamuklu çubukla ıslatılır, sonra süzülür. Peroksit 3, kulak enfeksiyonları için bilinen en etkili doğal ev ilaçlarından biridir.**
- **Sarımsak Yağı-Sarımsak doğal antiviral ve antibakteriyel sağlık yararlarına sahiptir. Enfekte bir kulağa birkaç damla sarımsak yağı sihir gibi çalışabilir.**

- **İdrar-Kulağa ne kadar sağlıksız ve nahoş gelse de, insan idrarındaki asitler ve azot kulağa döküldüğünde tıbbi bir etkiye sahiptir.**
- **Keten Tohumu Yağı - Keten tohumu yağı, keten tohumu yağı olarak da bilinir ve keten bitkisinin tohumlarından gelir. Mobilya kaplaması da dahil olmak üzere birçok ev kullanımında kurutma yağı olarak bilinir. Keten tohumu yağı doğal anti-inflamatuar özelliklere sahiptir. Kulakta birkaç damla, kulak enfeksiyonu için kanıtlanmış bir ev ilacıdır.**
- **Buğday Tohumu Yağı-Bu yağ, buğday bitkisinin tohumundan veya tohumundan ekstrakte edilir ve bilinen en yüksek doğal E vitamini kaynağıdır.Buğday tohumu yağı, kulak kanalına damlalar koyarak enfeksiyonların tedavisi olarak uzun süredir kullanılmaktadır.**
- **Kekik Yağı - Kekik yağı, yaygın bir pişirme katkı maddesi olmasının yanı sıra kulak enfeksiyonları için de terapötiktir. Enfeksiyonlara karşı oldukça etkili olan timol ve karvakrol içerir.**

Yeme Bozukluğu vardır?

Yeme bozuklukları gerçek ve tedavi edilebilir tıbbi hastalıklardır. Bu davranış problemleri sıklıkla depresyon / anksiyete bozuklukları gibi diğer hastalıklarla bir arada bulunur ve çok çeşitli olumsuz psikolojik, fiziksel ve sosyal sonuçlarla ilişkilidir. [1,2] Yeme bozukluklarının tüm varyantları yeme davranışında ve kilo düzenlemesinde ciddi rahatsızlıklara sahiptir. Bu, ciddi aşırı yeme veya sağlıklı kalmak için yeterli yiyecek tüketmemeyi içerir. Ayrıca vücut şekli ve görünümü hakkında aşırı endişe içerirler. [5] Yeme bozuklukları her iki cinsiyeti de etkiler, ancak erkekler ve kadınlar arasındaki oran, erkeklere kıyasla yeme bozukluğu olan yedi kat daha fazla kadın ile ciddi orantısızdır. Bu özellikle gençler ve ergenlerde daha fazladır. Şu anda, Amerika Birleşik Devletleri'nde yaklaşık 8 milyon insan yeme bozukluklarından muzdarip. Büyük çoğunluğu genç kadınlardır. [1,2]
Genel olarak tanınan üç yeme bozukluğu şekli vardır: [1,2,5]

- **Bulimia Nervoza-Tüketim ve tasfiye döngüleri ile karakterizedir.**
- **Anoreksiya Nervoza-iştahsızlık ve gıdaya psikolojik bir isteksizlik.**

- **Aşırı Yeme-Aşırı yeme ve kusma ve müshil kötüye kullanımı gibi bulimik davranışların olmaması gibi zorlayıcı dönemler.**

Anoreksik yeme bozuklukları en tehlikelidir, çünkü hasta aslında açlıktan ölebilir. Bulimia ve Aşırı Yeme, aşırı kilolu ve obeziteye yol açar. [5]

Yeme Bozukluklarına Ne Sebep Olur?

Yeme bozukluğunun nedenleri tam olarak bilinmemektedir. Kilo ve görünümle ilgili endişeler ve takıntılar ortak paydadır, ancak biyolojik ve sosyal olan birçok faktörden kaynaklanıyor gibi görünmektedir. [1]
Bunlar yeme bozukluklarının olası nedenleridir: [1,2,4]

- **Genetik Faktörler-Ailede zaten bir yeme bozukluğunun olduğu yerlerde yeme bozuklukları 8 kat daha fazladır.**
- **Biyolojik Faktörler-Beynin iştahı ve ruh halini kontrol eden kısmı olan hipotalamik-hipofiz-adrenal eksende (HPA) bir işlev bozukluğu.**
- **Kültürel Baskılar-Medya, beden imajının gerçekçi olmayan beklentilerini canlandırıyor ve ucuz, yüksek kalorili yiyecekleri teşvik ediyor.**
- **Yaş-Çoğu yeme bozukluğu hastası genç kadınlardır.**
- **Irk-Çoğu Kafkasyalıdır.**
- **Kişilik Bozuklukları-Çoğu, bir tür benlik saygısı, bağımlılık ve öz-yön sorunlarından muzdariptir.**

Yeme Bozuklukları Belirtileri

Yeme bozukluğu semptomları, anoreksiyada olduğu gibi aşırı derecede zayıf veya bulimia ve aşırı yiyicilerle aşırı derecede obez olsun, her zaman bir tür aşırı kilo kontrolünü içerir. [1,2]

- **Anoreksiya belirtileri gıdaya karşı isteksizlik, büyük kilo kaybı, şiddetli diyet ve yoğun kilo alma korkusudur.** [1]
- **Bulimia belirtileri yeme döngüleri ve kendi kendine indüklenen kusmadır.**
- **Aşırı yeme belirtileri aşırı ve sürekli yeme dönemleridir.** [1,6]

Yeme Bozuklukları için Doğal İlaçlar ve Otlar

- **Papatya, yeme bozukluğuna neden olabilecek anksiyeteyi azaltan doğal olarak yatıştırıcı ve yatıştırıcı özelliklere sahip bir çaydır.**
- **St. John's Wort-St. John's Wort, serotonin düzeylerini artıran ve yeme bozukluklarıyla ilişkili stresi hafifleten doğal bir bitkidir.**

- **Zencefil** Bilinen bir iştah uyarıcısıdır, zencefil anoreksiya tedavisinde etkili olabilir. Aç karnına limon suyu ve kaya tuzu ile tüketilmesi en iyisidir.
- **Probiyotikler**-Bunlar beslenme yetersizliklerini iyileştirmeye yardımcı olan ve anoreksi tedavisinde oldukça etkili olan temel takviyelerdir.
- **Ashwagandha**-Ashwagandha depresyon ve yeme bozuklukları için alınan doğal bir bitki ilaçtır. Enerji seviyelerini yükseltmeye yardımcı olur ve iştahı artırır.
- **Tutku Çiçeği**-Bu bitkisel ilaç tırmanma asmasından elde edilir ve kişilik ve kaygı sorunlarını tedavi etmek için kullanılır. Gama-aminobütirik asit (GABA) olarak bilinen beyin kimyasallarının seviyelerini arttırır.

Egzama (Dermatit) Nedir?

Sıklıkla dermatit olarak da adlandırılan egzama (Atopik Dermatit), cildin kaşındıkça çatlayabilen veya kanayan pürüzlülüğe veya pullanmaya neden olan tıbbi bir durumudur. Orta şiddetten şiddetli yoğunluğa kadar herhangi bir yerde değişen Egzama, kronik (uzun süreli) bir cilt rahatsızlığıdır ve döngüsel artan şiddet dönemlerine ve ardından göreceli uyku[hali 1]dönemlerine sahiptir. Her yaşı etkiler, ancak çocuklarda ve bebeklerde egzama vakaları özellikle yaygındır[2]. Bilinen bir egzama tedavisi yoktur ve vücudun herhangi bir bölgesini etkileyebilir. Çoğu zaman dizler veya dirsekler gibi vücut fleksörlerinin derisinde bulunur. Ellerde egzama vakaları da oldukça yaygındır.

Egzamaya Ne Sebep Olur?

Egzamanın nedenleri bilinmemekle birlikte, bilinen egzamanın bulaşıcı olmadığıdır. Egzama nedenleriyle ilgili daha fazla araştırma, hem genetik, çevresel hem de immünolojik etkilerden 2 kaynaklanabileceğini göstermektedir. Egzama nedenlerini ve potansiyel egzama tedavilerini araştırırken, bilim adamları egzaması olanların ailede egzama öyküsü olma eğiliminde olduklarını veya astım ve saman nezlesi 3 vakalarıyla yakından ilişkili olduklarını gözlemleyebilmişlerdir. Bilinen bir egzama tedavisi yoktur.

Egzama Belirtileri

Egzamanın etkili tedavisi, semptomlarının tam olarak anlaşılmasına bağlıdır. Egzaması olan bireyler uzun vadede devam eden' alevlenme ' semptomları yaşarlar. Semptomlar arasında pürüzlülük, pullar, döküntüler, iltihaplanma, kabuklanma veya kaşınabilen, kanayan veya başka şekilde tahriş edici kabarcıklar bulunur. Bu rahatsızlıklar bir kişinin konforunu ve yaşam kalitesini büyük ölçüde etkileyebilir. Birçok egzama vakası dayanılmaz kuru cilt ve cildi bölünmeye ve sonraki enfeksiyonlara maruz bırakan sonsuz kaşıntıyı içerir.

Egzama için Doğal İlaçlar ve Otlar

Bilinen bir egzama tedavisi olmamasına rağmen, başarılı egzama tedavisi için mevcut seçenekler çoktur. Bu egzama ev ilaçları arasında egzama için aşağıdaki doğal ürünler ve otlar bulunur:

- **Elma Sirkesi**-Elma Sirkesi, doğal şifa topluluğundaki en popüler sağlık toniklerinden biridir ve egzama ev ilaçları arasında oldukça popüler bir seçimdir. Kullanım için eşit miktarda tatlı su ve Elma sirkesini karıştırın. Islatma veya banyo olarak kullanın. Hassas ciltler için veya çocuklarda egzama tedavisi için, 1 ila 12 arasında bir Elma Sirkesi / su oranı kullanın.
- **Zeytinyağı**-Zeytinyağı Zeytin yağından yapılır ve iltihaplanmayı azaltabilir ve egzama alevlenmelerini yatıştırır. Cildi yumuşatmak ve iyileştirmek için epidermise derinlemesine nüfuz edebilen diğer besinlerin yanı sıra Omega-3 yağ asitleri, oleokantal, skualen ve E Vitamini içerdiğinden oldukça etkili bir egzama ev ilacıdır[4]. Daha derin iyileşme için Zeytinyağı Hindistancevizi Yağı ve Elma Sirkesi ile karıştırılabilir.

- **Calendula Çiçeği**-Yaygın olarak Calendula olarak da bilinen Calendula Çiçeği, anti-enflamatuar, anti-bakteriyeldir ve egzama tedavisinde en yaygın kullanılan bitkilerden biridir. Calendula Çiçeğinin merhem formu egzama tedavisini taşınabilir ve kullanışlı hale getirir ve özellikle ellerde egzamanın hızlı tedavisi için yararlıdır. Herhangi bir biçimde, Kadife Çiçeği yatıştırıcıdır ve cildin iyileşmesini[destekler 5].
- **Hindistan cevizi Yağı** - Hindistan Cevizi Yağında bulunan esansiyel yağ asitleri özellikle çatlamış ve çatlamış cildi yatıştırır venemlendirir6. Egzama için bir ev ilacı olarak kullanmak için, birkaç çay kaşığı eritin ve etkilenen bölgelere günde birkaç kez uygulayın. Hindistan cevizi Yağı aynı zamanda ellerdeki egzama yamalarını iyileştirmek veya çocuklarda egzama vakaları için iyi çalışan hafif ve reaktif olmayan bir tedavi şeklidir.

Ödem Nedir?

Ödem, fazla sıvının neden olduğu şişliği ifade eder.[1] Ödem vücudun herhangi bir yerinde ortaya çıkabilir, ancak en sık bacakları, ayakları, elleri ve kolları etkiler.[1] Ödem altta yatan bir durumun belirtisi olabilir. Bakımı oldukça belirti daha durumu tedavi etmek için aldığınız bu durumda, bu çok önemli. Bununla birlikte, bazı durumlarda, yediğiniz tuz miktarını azaltmak ve sıvı tutulmasını azaltmak için ilaç veya ödem fitopreparasyonları almak semptomları hafifletmeye yardımcı olabilir.[1] Ödem normaldir ve genellikle zararsızdır, ancak tıbbi müdahale gerektiren daha ciddi bir soruna işaret edebilir.[2]

Ne Ödem Neden Olur?

Ödem vücuttaki fazla sıvıdan kaynaklanır. Bu hamilelik veya ilaç tedavisinin bir sonucu olarak ortaya çıkabilir.1 Böbrek hastalığı, karaciğer sirozu veya kalp yetmezliği gibi hastalıklar da sıvı birikmesine neden olabilir.[1] Diğer yaygın ödem

nedenleri arasında enfeksiyon, alerji, anormal kan basıncı veya kafa travması bulunur.[2] Zayıf damarlar veya damarlarınızdaki hasar-varisli damarlardan muzdarip kişilerde olduğu gibi-ödemlere de neden olabilir.[5] Bunun nedeni, zayıf damarların kanın kalbe geri pompalanmasında etkili olmadıkları için kanın bacaklarda birikmesine izin vermesidir. Ödem, hava yolculuğunun bir sonucu olarak bile ortaya çıkabilir.[3] Bu yaygındır ve genellikle endişelenecek bir şey değildir. Uçakta hareketsizlik havuza bacaklarını kan neden olur, çünkü bu olur.[3].Uzun uçuşlar sırasında kabinin etrafında kısa yürüyüşler yapmanıza, bacaklarınızı koltuğunuzda uzatmanıza ve bacaklarınızda fazladan baskı oluşmasını önlemek için gevşek, rahat kıyafetler giymenize yardımcı olabilir.

Ödem Belirtileri

Ödem belirtileri iltihapla başlar. Şişmiş uzuvları, yüz şişkinliğini, karın şişkinliğini, esnek veya parlak cildi veya birkaç saniye basıldıktan sonra çukurlaşan cildi fark edebilirsiniz.[2,4] Ödem iltihaplanma evresinin ötesine geçerse, doktorunuzu aramak en iyisidir. Daha ciddi ödem semptomları arasında nefes darlığı, kas ağrıları ve ağrıları, kan öksürme veya zihinsel durumunuzda ani bir değişiklik bulunur.[2] Kas ağrısı ve aşırı terleme, uzun süreli ödemden kaynaklanabilecek bir kan pıhtısı belirtisi olabilir.[3]. İdrar söktürücü olarak işlev gören ödem otlarının alınması, sıvı tutulumunun azaltılmasına yardımcı olabilir.[6] Uzun bir uçuştan önce kompresyon çorabı giymek veya kan inceltici ilaçlar almak gibi önlemler de alabilirsiniz.[3] Bu ilaçlar sadece doktorunuzun gözetiminde alınmalı ve kan pıhtılaşması riski yüksekse reçete edilebilir. Aksi takdirde, şişliği ve diğer ödem semptomlarını azaltmak için ödem doğal ilaçlarını düşünün.

Amfizem nedir?

Amfizem bir tür kronik obstrüktif akciğer hastalığıdır (KOAH).[1] KOAH, en sık görülen iki tip amfizem ve kronik bronşit olmak üzere nefes almayı zorlaştıran bir hastalığı ifade eder.[1] Amfizem durumunda solunum zorlaşır, çünkü akciğerlerdeki alveol adı verilen hava keseleri hasar görmüştür.[2] Bu daha büyük yol açar hava alanı bu da akciğerin yüzey alanını azaltır, böylece vücut yeterli oksijen almaz.[3] Hasar ayrıca havanın akciğerlerde sıkışmasına neden olarak yeni, oksijen bakımından zengin havanın içeri girmesini zorlaştırır. KOAH, Amerika Birleşik Devletleri'nde üçüncü önde gelen ölüm nedenidir.[4]

Amfizeme Ne Sebep Olur?

Amfizem en sık sigara dumanından kaynaklanır. Sigarayı bırakan sigara içenler amfizem riskini önemli ölçüde azaltır. Zaten amfizemi olanlar, sigara içmeyerek durumun kötüleşmesini önleyebilir.[2]

Bununla birlikte, amfizem riski altında olmak için sigara içen olmak zorunda değilsiniz. Sigara dumanının etrafındaysanız, örneğin sigara içen biriyle yaşıyorsanız, riskiniz artar. Tozlu ortamlarda çalışan insanlar da akciğer hasarına maruz kalabilir ve amfizem alabilir.[4] Kimyasal dumanlar, ısıtma yakıtından çıkan dumanlar veya araç egzoz dumanlarına uzun süre maruz kalma gibi diğer iç ve dış kirleticiler amfizeme neden olabilir.[5]

Nadir Olmasına rağmen, genetik faktörler rol oynayabilir. Bu kalıtsal versiyona alfa-1-antitripsin eksikliği amfizemi denir ve akciğerlerdeki elastik yapıların korunmasına yardımcı olan bir protein eksikliğinden kaynaklanır.[5]

Amfizem riski yaşla birlikte artar, çoğu insan 40-60 yaşları arasında semptomların başlangıcını yaşar.[5]

Amfizem Belirtileri

Amfizem belirtileri yavaş yavaş ortaya çıkar. Bunu bilmeden yıllarca bu duruma sahip olmak mümkün. Semptomlar nefes darlığı ile başlar, ancak semptomların başladığını fark edene kadar günlük görevlere müdahale etmeyebilir. Sonunda, amfizem istirahatte bile nefes darlığına yol açacaktır.[5]

Amfizem belirtileri şunları içerebilir:[2,4]

- Nefes darlığı
- Kronik öksürük
- Egzersiz sırasında nefes darlığı
- Göğüste sıkışma
- Hırıltı
- Yorgunluk

Amfizemli bireyler de kronik bronşitten muzdarip olabilir. Bu, akciğerlerinizin içine ve dışına hava taşıyan bronşiyal tüplerin iltihaplandığı bir durumdur.[3]

Tedavi seçenekleri arasında ilaçlar, inhalerler, oksijen ve cerrahi sayılabilir.[2]. Tedavi amfizem ve kronik bronşitin ilerlemesini yavaşlatabilse de, zaten yapıldıktan sonra hasarı tedavi edemez.[3] Neyse ki, sigara dumanı ve diğer akciğer tahriş edicilerinden kaçınılarak önlenebilir.

Endometrial Kanser Nedir?

Endometrial kanser, uterusu kaplayan iç doku tabakası olan endometriyumun kanserli bir durumudur. Endometrial kansere bazen rahim kanseri denir. Rahim sarkomu da dahil olmak üzere uterusta başka kanser türleri oluşabilir, ancak bunlar endometriyal kanserden çok daha az yaygındır.[2,3,4]

Endometriyumdaki kanser, kadın üreme organlarını etkileyen en yaygın kanser türüdür. Rahim kanserlerinin %90'ından fazlasını oluşturur ve erken yakalanması koşuluyla tedavi edilmesi en başarılı kanser türlerinden biridir. [4]

Endometrial kanserin beş aşaması vardır:

- Evre 0-Anormal hücreler en içteki astarda bulunur. Buna in situ karsinom da denir.
- Evre 1-Kanser sadece rahimdedir.
- Evre 2-Kanser rahim ve rahim ağzındadır.
- Evre 3-Kanser rahim dışına yayılmış ancak pelvisin ötesine yayılmamıştır.
- Sahne 4 — Kanserli karın organlarına metastaz yapmış.

Endometrial Kansere Ne Sebep Olur?

Endometrial kanser nedenleri genellikle bilinmemektedir. Endometriyumda genetik bir mutasyon oluşturmak için bir şey oluşur. Mutasyon normal, sağlıklı hücreleri kontrolden çıkarak büyüyen ve çoğalan anormal hücrelere dönüştürür. Biriken anormal hücreler bir kitle veya tümör oluşturur. Bu kanserli hücreler yakındaki dokuyu istila eder ve başlangıçtaki tümörden ayrılabilir ve vücudun başka yerlerine yayılabilir. Bu metastaz olarak bilinir. [2]

Çoğu endometriyal kanser vakası 60 ila 70 yaşları arasında görülür. 40 Yaşından önce çok az vaka meydana gelir ve bu da tıp pratisyenlerinin artmış östrojen seviyesinin rol oynayabileceğinden şüphelenmesine neden olur. [1]

Endometrial kanser risk faktörleri şunlardır:

- Kadın hormonlarının dengesindeki değişiklikler
- Daha fazla menstruasyon yılı
- Seyrek dönemler
- Hiç hamile kalmamıştım.
- Yaşlılık
- Obezite
- Meme kanseri için hormon tedavisi
- Kalıtsal kolon kanseri sendromu
- Diyabet
- Hipertansiyon

Endometrial Kanser Belirtileri

Endometrial kanser belirtileri genellikle menopozdan sonra ortaya çıkar, ancak bazen adet döngüsü durmadan önce ortaya çıkarlar. [4]

Endometrial kanser belirtileri şunlardır:

- Anormal vajinal kanama
- Menopozdan sonra vajinal kanama
- Dönemler arasında kanama
- Diğer anormal vajinal akıntı
- İdrar zorluğu
- Cinsel ilişki sırasında ağrı
- Alt karın ağrısı veya kramp

Endometrial Kanser için Doğal İlaçlar ve Otlar Endometrial kanser

için en yaygın tıbbi tedavi şekli uterusun çıkarılması veya histerektomi olarak bilinen şeydir. Genellikle yumurtalıklar ve fallop tüpleri de dahil olmak üzere tüm üreme organları çıkarılır. Diğer seçenekler kanserin evresine bağlıdır ve radyasyon veya hormon tedavisini içerebilir.

Neyse ki, erken evrelerde etkili olan endometriyal kanser doğal ilaçları vardır. Endometrial doğal tedaviler şunları içerir:

- Gök Gürültüsü Tanrısı Asma-Tripterygium wilfordii. artrit ve sedef hastalığının tedavisinde yaygın olarak kullanılan geleneksel bir Çin tıbbıdır. Ayrıca hücre mutasyonunu azalttığı gösterilmiştir.
- Yonca-Bu doğal ilaç K vitamini bakımından yüksektir ve kanserli hücrelerin yayılmasını engellemenin yanı sıra bağışıklık sistemini iyileştirmeye yardımcı olur. Takviyeler kapsül formunda mevcuttur ve talimatlara göre alınmalıdır.
- Astragalus-Astragalus doğal bir ot tetikleyici hücreleri öldürerek kanserli hücrelerin yayılmasını yavaşlattığı bilinen ilaç. Tentür formunda alınır ve su ile seyreltilir.
- Quercetin-Bu elma, armut gibi meyve ve sebzelerde bulunan doğal bir flavonoiddir. Biber, domates ve yapraklı yeşillikler. Yüksek quercetin içeren bir diyet, endometriyal kanser hücrelerinin ve tümör büyümesinin önlenmesine yardımcı olur.
- ASEA-ASEA, toksinlerin vücuttan atılmasına yardımcı olan bir besin takviyesidir. Hücrelere enerji vererek, ASEA endometriyal kanser hücresi büyümesini kontrol etmeye yardımcı olabilir.
- Kedinin Pençesi - Una do Gato olarak da bilinen Kedinin Pençesi popüler bir doğaldır ot enflamatuar bozukluklar için yaygın olarak kullanılan ilaç. İnsan vücudunda hücre bölünmesini ve çoğalmasını engeller.

Ne yapmalı?

Endometriozis, normalde uterusun içini (endometriyum) kaplayan uterus astarının uterusun dışında büyümesine neden olan ağrılı bir durumdur. Endometriyumun dışında büyüdüğünde, astar yumurtalıklara, fallop tüplerine ve pelvisin doku astarına yayılabilir. Nadir durumlarda, endometriyal astar pelvik organların ötesine yayılır.[1] Endometrial astar, endometriyumun içinde olduğu gibi hareket etmeye devam eder. Adet döngüsü sırasında bu astar kalınlaşır, parçalanır ve kanar. Ama cesetten çıkmanın bir yolu yok ve bu yüzden içeride sıkışıp kalıyor. Endometriozis yumurtalıkları etkilediğinde endometriom adı verilen kistler oluşturabilir. Çevredeki doku zamanla tahriş olabilir ve bu da skar dokusunun gelişmesine neden olur. Ciddi durumlarda, bu doğurganlık sorunlarına neden olabilir.[1] Endometriozis genellikle doğurganlık çağındaki kızları ve kadınları etkiler. Menopozdan geçen kadınları nadiren etkiler.[2]

Endometriozise Ne Sebep Olur?

Endometriozisin kesin nedeni bilinmemektedir. Bununla birlikte, araştırmacıların birkaç olası açıklaması vardır. Teorilerden birine retrograd menstruasyon denir. Bu, endometriyal hücreler vücuttan çıkmak yerine fallop tüplerinden ve pelvik boşluğa

geri aktığında olur. Bu endometriyal hücreler daha sonra pelvik duvarları ve organları yapıştırır ve her adet döngüsünde kalınlaşmaya ve kanamaya devam eder.[3] Bir başka olası açıklama, peritoneal hücrelerin (abdominal astardan) veya embriyonik hücrelerin hormonal veya immün faktörlere bağlı olarak kendilerini endometriyal hücrelere dönüştürmeleridir.[3] Diğer olası endometriozis nedenleri şunlardır:[2] [3]

- Genetik
- Bağışıklık sistemi bozukluğu
- Sezaryen veya histerektomi sırasında cerrahi insizyonlara bağlanan endometriyal hücreler
- Endometriyal hücreler kan veya lenfatik sistemlere yayılır

Endometriozis Belirtileri

Çoğu kadın adet dönemlerinde kramp yaşarken, endometriozis ile semptomlar tipik olarak kabul edilenden çok daha kötüdür. Endometriozis belirtileri şunlardır:[3]

- Ağrılı dönemler
- Menstrüasyondan hemen önce başlayan pelvik ağrı ve kramp
- Alt sırt ve karın ağrısı
- Menstruasyon sırasında veya menstruasyon arasında aşırı kanama
- Acıdan sonra ilişki sırasında ya da
- Kısırlık
- Adet sırasında yorgunluk, bulantı, şişkinlik, kabızlık veya ishal

Birçok kadın endometriozis semptomlarının zamanla kötüleştiğini bildirmektedir. Bununla birlikte, bazı kadınlar diğerlerinden daha kötü endometriozis semptomları yaşarlar. Semptomların şiddeti her zaman durumun ciddiyetini belirlemez.[3] Endometriozis doğal tedaviler semptomları azaltmaya ve adet sırasında ağrıyı hafifletmeye yardımcı olabilir.

Epidermoliz Bülloza (EB)nedir?

Kelebek Hastalığı olarak da bilinen epidermoliz bülloza (EB), "Kelebek Çocukları" durumuna neden olan nadir hastalıklar grubudur. Etkilenenler çok kırılgan bir cilde sahiptir ve cilt çok kırılgan olduğu için kolayca kabarcıklar geliştirebilir.[1] Bu cilt kabarcıkları birkaç farklı tetikleyiciye veya reaksiyona yanıt olarak ortaya çıkar. Kabarcıklar en sık cildin dış tabakasında oluşurken, kabarcıklar ağız içinde veya bağırsak astarı içinde de oluşabilir.[2] Epidermoliz bülloza tipik olarak bebeklik

döneminde veya genç çocukluk döneminde oluşur. Bununla birlikte, bazı insanlar (kelebek çocukları) ergenlik veya yetişkinliğe kadar epidermoliz bülloza semptomları oluşturmayabilir.[2]

Bülloza Epidermolizine (EB) Ne Sebep Olur?

Bülloza epidermolizinin (kelebek hastalığı) nedenlerinin çoğu kalıtsaldır. Araştırmacılar, kusurlu olduklarında epidermoliz büllozasının (EB) oluşmasına neden olabilecek cilt oluşumundan sorumlu bir düzineden fazla gen bulmuşlardır.[3] Her biri kendi nedeni olan birkaç ana epidermoliz bülloza türü vardır. Bülloza epidermolizinin başlıca iki nedeni şunlardır:[3]

- Epidermoliz bullosa simpleks-Cildin üst tabakasını oluşturan hatalı genlerin neden olduğu. Bu büyük olasılıkla bir ebeveynden kusurlu bir genin miras alınmasından kaynaklanmaktadır.
- Junctional epidermolysis bullosa - Cildin derin katmanlarında kabarma yaratan kusurlu bir genin neden olduğu. Bunun nedeni, her iki ebeveynin de bu kusurlu genin bir kopyasına sahip olması ve daha sonra yavrularına aktarılmasıdır.

Potansiyel olarak genetik ile ilgili olmayan diğer epidermoliz bülloza nedenleri olan bu hastalığın başka türleri de vardır.[3]

Epidermoliz Bülloza Belirtileri

Epidermoliz belirtileri şunlardır:[4]

- Ciltte, özellikle de en fazla sürtünmeye neden olduğu ellerin çevresinde ortaya çıkan sıvı dolu kabarcıklar
- Tırnak ve ayak tırnaklarının kaybı
- Ses tellerini ve yemek borusunu etkileyen iç kabarma
- Ellerin avuçlarında veya ayak tabanlarında kalınlaşmış cilt
- Skar neden olduğu saçlı deride kabarma ya da saç dökülmesi
- Ciltte küçük beyaz yumrular
- Zayıf emaye oluşumunun neden olduğu diş çürüğü
- Boğazdaki kabarcıklar nedeniyle yutma güçlüğü

Bülloza epidermolizinin semptomları genellikle ilk önce bebeklik döneminde ortaya çıkar. Bebeklerde ve çocuklarda kullanımı güvenli olan birkaç epidermoliz bülloza doğal kürü vardır.

Epilepsi nedir?

Epilepsi, beyindeki sinir hücresi aktivitesinin bozulduğu, nöbetlere veya olağandışı davranış ve duyu dönemlerine neden olan, bazen bilinç kaybına

neden olan merkezi sinir veya nörolojik bir hastalıktır. Konvülsiyonlar ve spazmlar genellikle epilepsi nöbetleri ile ilişkilidir. [2]

İstatistikler, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki 26 kişiden yaklaşık 1'inin Doyuruyor bir çeşit epilepsiden muzdarip. Yüzde on sadece bir epileptik nöbet geçirebilir ve asla tekrarlanamaz. Bu nedenle, epilepsi tanısı ancak iki veya daha fazla sebepsiz olay meydana geldiğinde yapılır. [2,4]

Farklı epilepsi tipleri vardır, ancak kontrolsüz elektrik deşarjları olduğunda hepsinin tekrarlayan nöbetleri vardır. bildiriyordu beynin daha yüksek zihinsel işlevleri, genel hareket ve duyumları, iç organların işlevlerini, algıyı ve davranışsal tepkileri kontrol eden kısmı olan serebral kortekste bulunan sinir hücreleri tarafından. [3]

Farklı epilepsi türleri şunlardır:

- Fokal Nöbetler - Bunlar beynin bir bölgesinden kaynaklanır. Bunlar, bilinç kaybı olmadan kısmi nöbetler veya hastanın farkındalıktan tamamen koptuğu diskognitif nöbetler olabilir.
- Genelleştirilmiş Nöbetler-Bunlar tüm beyin bölgelerini içerir ve altı kategoriye ayrılır; yokluk, tonik, atonik, klonik, miyoklonik ve tonik-klonik. Ciddiyet nöbetlerin kategorileri ile ilerler.

Epilepsi her yaştan insanı etkileyebilir, ancak çocuklarda ve yaşlılarda en sık görülür. [3]

Epilepsiye Ne Sebep Olur?

Epilepsi nedenleri sadece hastaların yaklaşık yarısında tanımlanabilir. Serebral kortekste (gri madde) bir grup sinir hücresi aynı anda aktive edildiğinde, ani ve aşırı enerji patlamaları yaydığında tetiklenir. [3]

Bilinen epilepsi nedenleri şunlardır:

- Ailelerde görülen genetik etki
- Travmatik Beyin Hasarı (TBI)olarak da bilinen kafa travması
- Tümörler ve inme gibi beyin hastalıkları
- Menenjit ve AIDS gibi bulaşıcı hastalıklar

- **Enfeksiyon, yetersiz beslenme veya oksijen eksikliğinden kaynaklanan doğum öncesi yaralanma**
- **Gelişimsel bozukluklar**

Epilepsi Belirtileri

Epilepsi belirtileri nöbet tipine göre değişir. Çoğu durumda, insanlar aynı türden acı çekecektir nöbet böylece her seferinde benzer semptomlar ortaya çıkacaktır. [1]

Epilepsi belirtileri şunlardır:

- **Spazmodik kas kasılmaları**
- **Bilinç kaybı**
- **Bakan büyüler**
- **Kas seğirmesi**
- **Kontrol edilemeyen mastürbasyon**
- **Dil ısırma ve çene sıkma**
- **Karışıklık ve yönelim bozukluğu**

Epilepsi için Doğal İlaçlar ve Şifalı

Bitkiler Epilepsi tedavi edilemezken, epilepsi tedavisinin amacı nöbetleri kontrol altına almaktır. 3,4 Çoğu epilepsi ilacı oluyor doktor reçete ancak bazı çok etkili epilepsi doğal tedaviler mevcuttur.

- **5-HTP-5-hidroksitriptofan, vücut tarafından üretilen doğal bir kimyasaldır. Yiyeceklerden gelen triptofan adı verilen esansiyel bir amino asitten yapılır. Triptofan 5-htp'ye dönüştürüldükten sonra, beynin bir bölümünden diğerine sinyal iletmekten sorumlu önemli bir nörotransmitter olan serotonin olarak bilinen başka bir kimyasal haline gelir. 5-Htp'nin epileptik nöbetlerin kontrolünde olumlu etkisi vardır.**
- **Tutku Çiçeği-Bu, epilepsi nöbetlerine bilinen bir katkıda bulunan kaygıyı azaltan chrysin adı verilen doğal bir kimyasal içeren doğal bir bitkidir. Tutku çiçeği ek olarak mevcuttur ve çay olarak alınır.**
- **Kava Kava-Kava Kava, nuciferine içeren başka bir doğal bitkidir. Anti-spazmodiktir ve epilepsinin durumunu iyileştirmeye yardımcı olur.**
- **Kediotu başka bir doğal bitkidir, kediotu epilepsi semptomlarını iyileştirir ve yatıştırıcı bir etkiye sahiptir. Bir çay veya tentür için ek olarak mevcuttur.**
- **Epsom Tuzu-Epsom Tuzu beyni etkileyen ve nöbetleri kontrol eden magnezyum sülfat içerir. Epsom tuzunu ince bir toz haline getirin ve oral tüketim için ½ çay kaşığı suya ekleyin.**
- **Balık Yağı-Balık yağındaki Omega-3 yağ asitleri de epilepsi nöbetlerini kontrol etmek için kanıtlanmış bir kaynaktır.**

Erektil Disfonksiyon (ED) Nedir?

Erektil Disfonksiyon (ED), bir erkeğin cinsel libidosundaki anormallikler, doruktaki zorluklar ve ereksiyonun başarılması veya sürdürülmesi ile ilgili sorunlar dahil olmak üzere yaygın olarak ortaya çıkan cinsel ve üreme sağlığı işlev bozukluklarını tanımlayan bir şemsiye terimdir. Yaygın olarak ED veya iktidarsızlık olarak da adlandırılan Erektil Disfonksiyon, herhangi bir yaştaki erkekleri etkileyebilir ve artan vakalar genellikle erkekler yaşlandıkça ortaya çıkar. Neredeyse tüm erkekler yaşamın bir noktasında ED yaşayacak olsa da, tıbbi nitelikteki endişeler tutarlı ve düzenli olarak ortaya çıkan semptomlar için ayrılmalıdır[1]. Kronik ed'nin yaşanması, bir erkeğin güveni, stres düzeyleri ve ilişkileri üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir.

Erektil Disfonksiyona (ED) Neden Olan Nedir?

Fiziksel Erektil Disfonksiyon nedenlerinin ED vakalarının %85'inden sorumlu olduğu söylenir[5]. Bunlar, penisi doğrudan etkileyen tıbbi sorunların yanı sıra vücudun diğer bölgelerini etkileyen rahatsızlıkları da içerir. Bunlar arasında şunlar bulunur:

- Fiziksel penis yaralanması
- Omurilik yaralanması
- Obezite
- Hormonal dalgalanmalar ve bozukluklar
- Böbrek hastalığı
- Nörolojik hastalık
- Parkinson hastalığı
- Alt idrar yolu enfeksiyonları
- İlaçlara advers reaksiyonlar (yan etkiler)
- Hipertansiyon (yüksek kan basıncı)
- Diyabet
- Yüksek kolesterol
- Kalp hastalığı veya tıkanmış arterler (ateroskleroz)
- Multipl skleroz
- Prostat kanseri[2]

Psikolojik Erektil Disfonksiyon nedenleri büyük ölçüde aşağıdakiler de dahil olmak üzere zihin temelli veya duygusal olarak köklü sorunlardan kaynaklanır:

- Bozulmuş ruh sağlığı (depresyon dahil)
- İlişki sorunları ve zorlukları

- Cinsel performans korkuları
- Stres
- Anksiyete veya anksiyete bozuklukları
- Uyku eksikliği veya uyku bozuklukları[2]

Verimsiz yaşam tarzı Erektil Disfonksiyon nedenleri, zamanla fizyolojik sağlığınızı olumsuz yönde etkileyebilecek alışkanlıkları içerir Bunlar arasında şunlar bulunur:

- Aşırı alkol kullanımı
- Tütün veya sigara kullanımı
- Yasadışı uyuşturucu kullanımı
- Fiziksel egzersiz eksikliği[3]

Erektil Disfonksiyon (ED) Belirtileri

Birçok insan, ereksiyona ulaşamamanın veya sürdürememenin en iyi bilinen Erektil Disfonksiyon belirtisinin farkındadır. Birçok insanın Erektil Disfonksiyon belirtileri hakkında bilmediği şey, cinsel ilişkinin tamamlanmasında zorluğa neden olan her şeyi de içermeleridir. Bu, cinsel ilişki için çok yumuşak olan ereksiyonlara ulaşmayı içerir.

Erektil Disfonksiyon için Doğal İlaçlar (ED)

Bu hassas konuyu tartışmak için ortak bir isteksizlik nedeniyle, etkilenen erkeklerin sadece %10'u Erektil Disfonksiyon tedavisi[1'i aramaktadır]. Bu şekilde olmak zorunda değil. Erektil Disfonksiyon tedavileri aslında gelmek zor değildir. İşte etkili erektil disfonksiyon tedavisi için denemek için birkaç etkili ev ilaçları:

- Yohimbe-Yohimbe ağacının kabuğu geleneksel olarak Afrika kıtasında cinsel isteği arttırmak için kullanılmıştır. Kabuk veya özü Yohimbin üzerinde klinik çalışmalar yapılmamıştır. Bununla birlikte, Yohimbin, çok başarılı bir başarı 5 ile Erektil Disfonksiyon tedavisi olarak çay ve kapsül formuna dahiledilmiştir.
- Maca-Yaygın olarak Peru Ginsengi olarak da adlandırılan Maca, Erektil Disfonksiyon tedavisi 7 olarak kullanım için oldukça etkili olan güçlü bir adaptojenik süperbesindir.
- Kore Ginsengi-Erektil Disfonksiyonu tedavi etmek için günde 2-3 kez 900 mg konsantre Kore Ginsengi alın. Ginseng'in libidoyu iyileştirdiği ve ereksiyonu sürdürme yeteneğini geliştirdiği söylenir[5].
- Azgın Keçi Otu - Adı mizahi bulunsa da, Azgın Keçi Otu, etkili Erektil Disfonksiyon tedavisi 6 için dünyanın çeşitli bölgelerinde yüzyıllardır kullanılmaktadır.

Aşırı Terleme (Hiperhidroz) Nedir?

Aşırı terleme, hiperhidroz olarak da bilinen tıbbi bir durumdur. Her zaman sıcaklık veya egzersizle ilgili olmayan aşırı ve öngörülemeyen terleme ile karakterizedir.[1] Terleme, yüksek sıcaklıklarda serin kalmanıza yardımcı olan normal bir bedensel işlev olsa da, hiperhidroz herhangi bir ayırt edilebilir tetikleyici

olmadan ortaya çıkar.[2] Kişiye bağlı olarak, geceleri aşırı terleme gündüzden daha yaygın olabilir, ancak birçok insanda herhangi bir noktada ortaya çıkabilir. Fokal (primer) hiperhidroz, kişinin elleri, ayakları veya koltuk altları üzerinde aşırı terlediği spesifik bir durumdur. Sekonder hiperhidroz, önceden var olan başka bir durumun belirtisi olarak ortaya çıkar.[2]. Hiperhidroz ciddi bir tıbbi durum olmasa da, uzun süreli devam ederse sosyal kaygı, utanç ve genel rahatsızlığa neden olabilir.[3]

Aşırı Terlemeye (Hiperhidroz) Neden Olan Nedir?

Fokal (primer) hiperhidroz söz konusu olduğunda spesifik aşırı terleme nedenlerini belirlemek zordur. Olası aşırı terleme nedenleri, aşırı aktif ter bezlerine yol açan genetik bir yatkınlığı içerebilir.[2] Sekonder hiperhidroz söz konusu olduğunda, aşırı terleme nedenleri anksiyete bozukluğu, kanser, kalp hastalığı, menopoz, felç ve diğer birçok tıbbi rahatsızlık gibi durumlara atfedilir.[1] [2]

Aşırı Terleme (Hiperhidroz) Belirtileri

Hiperhidroz belirtileri genellikle ortalamanın veya beklenen seviyenin üzerinde olan terlemeyi ifade eder. Genel olarak hiperhidroz belirtileri şunlardır:[3]

- Giysileri ıslatan ıslaklık
- Avuç içi, ayak, yüz veya koltuk altlarında ıslaklık
- Haftada en az bir kez meydana gelen terleme atakları
- Gece veya gündüz aşırı terleme
- Vücudun her iki tarafında oluşan ıslaklık

Çok şiddetli durumlarda hiperhidroz semptomları altta yatan ciddi durumları gösterebilir. Bulantı, kusma, göğüs ağrısı, titreme veya baş dönmesi eşliğinde hiperhidroz yaşarsanız derhal tıbbi yardım almanız önemlidir.[3]

Aşırı Terleme için Doğal İlaçlar ve Otlar (Hiperhidroz)

Hiperhidroz semptomlarını yönetmeye ve önlemeye yardımcı olabilecek bazı aşırı terleme doğal tedavileri vardır. Aşağıdakiler, evde denemek için bazı aşırı terleme doğal tedavileridir:

- Elma Sirkesi-Elma sirkesi, vücudu soğutan ve metabolizmayı hızlandıran doğal bir büzücüdür. Bu, özellikle aşırı kilolu kişilerde aşırı terlemeyi önlemeye veya hafifletmeye yardımcı olabilir.
- Adaçayı yaşı, vücudun kurumasına yardımcı olabilecek geleneksel bir aşırı terleme doğal tedavisidir.
- Çay Ağacı Yağı-Çay ağacı yağı, vücudu temizlemeye ve aşırı aktif ter bezleri nedeniyle hiperhidrozu önlemeye yardımcı olabilecek cilt

sıkılaştırıcı sağlık yararlarına sahiptir. Çay ağacı yağı, aşırı nem birikmesi nedeniyle mantar enfeksiyonlarını da önleyebilir.

- Buğday Çimi Suyu-Buğday çimi suyu, vücuttaki asitleri dengelemeye yardımcı olabilecek temel vitaminler bakımından zengindir. Bu aşırı terlemeyi önlemeye yardımcı olabilir.

- Domates Suyu - Domates suyu, antioksidan olan C vitamini bakımından yüksektir. Antioksidanlar vücudun temizlenmesine ve aşırı aktif ter bezleri nedeniyle hiperhidrozu önlemeye yardımcı olabilecek cilt sıkılaştırıcı sağlık yararlarına sahiptir. Çay ağacı yağı, aşırı nem birikmesi nedeniyle mantar enfeksiyonlarını da önleyebilir.
- Buğday Çimi Suyu-Buğday çimi suyu, vücuttaki asitleri dengelemeye yardımcı olabilecek temel vitaminler bakımından zengindir. Bu aşırı terlemeyi önlemeye yardımcı olabilir.
- Domates Suyu - Domates suyu, antioksidan olan C vitamini bakımından yüksektir. Antioksidanlar vücudun temizlenmesine ve aşırı terleme vakalarının azaltılmasına yardımcı olabilir.
- Cadı Ela-Cadı ela, aşırı terleme için doğal bir çare olarak kullanılabilen başka bir cilt sıkılaştırıcıdır. Cadı elağı topikal uygulamaları eller, ayaklar, koltuk altları ve yüz gibi etkilenen bölgelerin kurumasına yardımcı olur.

Görme Kaybı Nedir?

Görme kaybı, görme yeteneğinin kaybına neden olan bir durumdur. Görme kaybı aniden ortaya çıkabilir veya zamanla yavaş yavaş gelişebilir. Görme kaybının nedenine bağlı olarak, geçici veya kalıcı bir durum olabilir.

Görme kaybı yaygın bir kalıtsal durumdur ve yaşlanma ile de yaygındır. Genellikle reçeteli kontakt lensler veya gözlüklerle düzeltilebilir veya geri yüklenebilir. Bazı durumlarda, düzeltici çözümlerle bile görme kaybı asla geri yüklenemez.[1,2]

Görme Kaybına Ne Sebep Olur?

Görme kaybının nedenleri çeşitlidir. Genel olarak, görme yeteneğinin kaybı yaşlandıkça olur. Görme kaybının çoğu yaşlıları etkiler. Bunun nedeni katarakt, glokom veya yaşa bağlı maküler dejenerasyon gelişmesi olabilir.

Gençler ayrıca görme kaybı geliştirebilirler. Bu genellikle genetik veya başka bir kalıtsal durumdan kaynaklanır. Ani spor yaralanması veya kimyasal yanık gibi göz yaralanması ani görme kaybına neden olabilir. Hasarın ciddiyetine bağlı olarak, bu tür görme kaybı kalıcı olabilir veya

yaralanma gözü iyileşene kadar geçici olabilir.

Başka bir görme kaybına neden olduğu için şeker hastalığı ile ilgili. Şiddetli, kontrolsüz diyabet retinadaki kan damarlarını etkileyerek ilerleyici görme kaybına neden olabilir. İnme ayrıca ani görme kaybına neden olabilir.1,2

Görme Kaybı Belirtileri

Görme kaybı belirtileri bir veya iki gözü etkileyebilir. Tam veya kısmi görme kaybı meydana gelebilir. Yaygın görme kaybı belirtileri şunlardır:

- Bulanık, sisli ve bulanık görme
- Işığa duyarlılık
- Görme üzerinde gri-siyah bir perdenin kademeli gelişimi
- Baş ağrısı ve migren

F

Yorgunluk (Kronik Yorgunluk Sendromu) Nedir?

En yaygın yorgunluk tanımı, bir dizi farklı yaşam tarzı ve sağlık faktörünün neden olduğu fiziksel ve zihinsel tükenme veya enerji kaybıdır. Herkes muhtemelen bir noktada ya da başka bir yerde yorgunluk yaşamıştır ve bu mutlaka ciddi bir durum değildir.

Ancak, kronik yorgunluk, ya da amansız tükenme genellikle altta yatan başka bir sağlık sorununun işaretidir. Bu nedenle, yorgunluğun genellikle kendine özgü durumunun aksine bir semptom olduğu düşünülmektedir. [1,2]

Yorgunluğun tanımı, söz konusu yorgunluğu yaşayan kişiye bağlı olarak değişebilir. Örneğin, birçok kadın doğumdan sonra yorgunluk yaşar ve

depresyonu olan kişiler de kronik yorgunluk belirtileri bildirebilir. [3]

Yorgunluğa Ne Sebep Olur (Kronik Yorgunluk Sendromu)?

Yorgunluk ve kronik yorgunluk sendromu bir dizi farklı faktörden kaynaklanabilir. Bu faktörler yaşam tarzı ve diğer sağlık koşullarını içerir.

Yaşam tarzı yorgunluğunun olası nedenlerinden bazıları şunlardır:

- Aşırı fiziksel egzersiz
- Fiziksel egzersiz eksikliği
- Kötü beslenme alışkanlıkları
- Aşırı uyuşturucu ve alkol kullanımı
- Jet gecikmesi
- Uyuşukluğa neden olan bazı ilaçların kullanımı

Olası yaşam tarzı yorgunluğu nedenlerinin üstünde ve ötesinde, kronik yorgunluk sendromunun başka nedenleri de vardır. Kronik yorgunluğun nedenleri şunlardır:

- Viral enfeksiyonlar vücudun yorgun hissetmesine neden olabilir
- Bağışıklık sistemi ile ilgili sorunlar yorgunluk semptomlarına neden olabilir
- Hormonal dengesizlikler de insanların yorgun hissetmesine neden olabilir
- Beslenme yetersizlikleri
- Anemi, anksiyete, kanser, depresyon, diyabet, kalp hastalığı, hipotiroidizm, hipertiroidizm, multipl skleroz, obezite ve diğerleri gibi tıbbi durumlar

Yorgunluk (Kronik Yorgunluk Sendromu) Belirtileri

En sık görülen yorgunluk belirtileri şunlardır:

- Konsantre olamama
- Hafıza kaybı

- Uyuduktan sonra tazelenmiş hissetmemek
- Boğazda ve koltuk altlarında genişlemiş lenf düğümleri
- Boğaz ağrısı
- Şişlik veya kızarıklık oluşturmayan eklem ağrısı
- Fiziksel ve zihinsel olarak genel zayıflık

Yorgunluk için Doğal İlaçlar ve Otlar (Kronik Yorgunluk Sendromu)

Kronik yorgunluk yaşıyorsanız, aşağıdakileri deneyin::

- Maca-Maca, enerji seviyelerini yükseltmeye yardımcı olabilecek minerallerle dolu doğal bir yorgunluk tedavisidir.
- ASEA-Yorgunluk semptomlarını tedavi etmek için ASEA almak, enerji seviyelerini ve genel fiziksel ve zihinsel dayanıklılığı artırmaya yardımcı olabilir.
- Bal ve Tarçın Alma Bal ve Tarçın birlikte hareket olarak bir yorgunluk doğal tedavi. Bu kombinasyon zihinsel odaklanmayı iyileştirmeye ve enerji seviyelerini artırmaya yardımcı olur.
- Hindistan cevizi Yağı - Hindistan cevizi yağı alarak, vücudunuza uyanık ve enerjik kalmak için ihtiyaç duyduğu sağlıklı yağları ve beslenmeyi vermenize yardımcı olabilirsiniz.
- Greyfurt Suyu-Greyfurt suyundaki yüksek B vitamini içeriği onu mükemmel bir yorgunluk doğal tedavisi yapar.B vitamini, dayanıklılığın ve zihinsel odaklanmanın korunmasına yardımcı olmak için gerekli olan bir vitamindir.
- B12 Vitamini-B12 vitamini, gıdayı vücuda enerji veren glikoza dönüştüren temel bir vitamindir. Yorgunluğu olan birçok insan B12 vitamini eksikliği yaşayabilir. Günlük B12 vitamini takviyesi almak, yorgunluğu azaltmaya ve daha uyanık ve odaklanmış hissetmek için enerji seviyelerini artırmaya yardımcı olabilir.

Ne Ateş?

Ateş, vücudumuz bir enfeksiyonla savaşmaya yanıt olarak iç sıcaklığımızı yükselttiğinde ortaya çıkar. Normal vücut ısısı 98.2 derece fahrenheit'tir ve bunun üzerindeki herhangi bir şey ateşi gösterebilir. Bu normal seviyenin biraz üzerinde bir sıcaklığa sahip olmak, vücudunuzun doğal olarak iyi bir sağlık işareti olan bir enfeksiyonla savaştığının iyi bir göstergesidir[1]. Ateşler genellikle birkaç gün içinde kaybolur[2].

Vücut ısısı 102 derece fahrenheit'in üzerinde bir ateş üretecek kadar yükselirse, bu daha endişe vericidir ve tedaviye ihtiyacınız olabilir. Ateş ev ilaçları da dahil olmak üzere tedavi seçenekleri, çocuklarda ateş de dahil olmak üzere ateş türlerine ve ateşin nedeninin ne olduğuna bağlı olabilir.

Ateşe Ne Sebep Olur?

Ateş, vücudunuz bir enfeksiyonla mücadele etmek için iç sıcaklığınızı yükselttiğinde ortaya çıkar. Ateşe neden olan bazı enfeksiyonlar[1,3]:

- **Kemik enfeksiyonları**
- **Soğuk algınlığı ve grip**
- **Bronşit**
- **Kulak enfeksiyonları**
- **Tüberküloz**
- **Strep boğaz**
- **İdrar yolu enfeksiyonları**
- **Viral ve bakteriyel gastroenterit**
- **Mononükleoz**
- **Romatoid artrit, Crohn hastalığı, kolit, vaskülit gibi otoimmün bozukluklar**

102 Derece F'nin üzerine çıkan ateşler daha ciddi semptomlara neden olabilir ve tıbbi yardım almanız gerekecektir. Ciddi ateş belirtileri[1,4 içerir]:

- **Konvülsiyonlar veya nöbetler**
- **Yürüme sorunu**
- **Halüsinasyon**
- **Karışıklık**
- **Şiddetli baş ağrısı**
- **Sert boyun**
- **Susuzluk**

Ateş için Doğal İlaçlar ve Otlar

Evde bakım da dahil olmak üzere farklı ateş tedavisi türleri vardır. Çocuklarda ve yetişkinlerde ateş için ateş ev ilaçları şunları içerir:

- **Soğan-Çiğ soğan ayak tabanlarında kompres olarak kullanılabilir. Soğandaki bileşiklerin vücudun soğumasına ve ateşin ayaklardan çekilmesine yardımcı olduğuna inanılmaktadır.**
- **Sirke-Birkaç çorba kaşığı sirkeyi ılık banyo suyunda karıştırın ve ateşi azaltmaya yardımcı olmak için ıslatın. Ateşin ayaklardan çekilmesine yardımcı olmak için sirke batırılmış çorapların giyilmesi de önerilir.**

- **Yumurta Akı**-Yumurta akı, ateşi azaltmaya yardımcı olabilecek bazı proteinler içerir. Çorapları sadece yumurta aklarına batırın ve ateş düşene kadar gerektiği gibi giyin.
- **Alçı**-Alçı, hap biçiminde verilen bir sülfat mineralidir. Ateş semptomlarını hızlı bir şekilde azaltmaya yardımcı olmak için ambalajın üzerinde belirtildiği şekilde alçı hapları alın[7].
- **Ekinezya**-Ekinezya, genellikle soğuk algınlığı ve grip semptomlarıyla mücadeleye yardımcı olmak için kullanılan bir bitkidir. Ateşi azaltmaya yardımcı olmak için günde birkaç kez alabileceğiniz hap biçiminde gelir.

- **Sarımsak**-Çiğ sarımsakları suda karıştırın ve ateşi düşürmek için gün boyunca içirin. Sarımsak, terlemeyi teşvik etmeye ve toksinleri vücuttan atmaya yardımcı olan bir antioksidandır.

Ateş belirtileri birkaç gün sonra devam ederse veya kötüleşirse, enfeksiyon ve ateş tedavisi için derhal doktorunuzu arayın.

Fibrokistik Meme Nedir?

Fibrokistik meme hastalığı, kadınlarda meme dokusu topaklı hale geldiğinde ortaya çıkan bir durumdur. Fibrokistik meme hastalığının diğer yaygın isimleri meme displazisi, diffüz kistik mastopati, benign meme hastalığı ve glandüler meme değişiklikleridir. [1]

Göğüsler "fibrokistik" hale geldiğinde ve topaklar geliştirdiğinde, doku genellikle ip benzeri olarak tanımlanır. Bu durum oldukça acı verici olabilir ve göğüslerin hassas ve şişmiş hissetmesine neden olabilir. [1,2]

Fibrokistik meme hastalığında ortaya çıkan topaklar, meme kanseri ile ortaya çıkan topaklardan farklıdır. Fibrokistik meme topakları iyi huyludur, yani kanserli değildirler. Fibrokistik memelere sahip olmak da bir kadının meme kanseri gelişme riskini arttırmıyor gibi görünmektedir. [2,3]

Fibrokistik göğüsler oldukça yaygındır. Kadınların %50'sine kadarı hayatlarının bir noktasında fibrokistik meme semptomları yaşayacaktır. En sık 20-45 yaş arası kadınlarda görülür. Fibrokistik meme hastalığı, menopozdan geçmiş kadınlarda daha az görülür. [1]

Fibrokistik Memeye Ne Sebep Olur?

Spesifik fibrokistik meme nedenleri bilinmemektedir. Hormonlar ve adet döngüleri ile fibrokistik meme hastalığının gelişimi arasında bir bağlantı var gibi görünmektedir.

Dalgalanan östrojen seviyeleri adet döngüsü sırasında doğal olarak ortaya çıkar ve bu da göğüslerin şişmesine ve hassas hissetmesine neden olabilir. Ayrıca memenin üst ve dış bölgelerinin ip benzeri topaklar geliştirmesine neden olabilir. [1,4]

Fibrokistik Meme Semptomları

En sık görülen fibrokistik meme semptomları şunlardır:

- Her iki memede şişlik ve ağırlık
- Ağrı, hassasiyet ve göğüslerde ve/veya kolların altında rahatsızlık
- Göğüslerin üst ve dış bölgelerinde topaklar oluşması
- Adet döngüsü boyunca boyut olarak dalgalanan topaklar
- Adet döngüsü boyunca dalgalanan veya gelen ve giden göğüslerde ağrı
- Basınçsız sızan koyu kahverengi veya yeşil renkli meme başı akıntısı (kanlı olmayan)

Fibrokistik meme semptomları, ağır veya düzensiz dönemlerden muzdarip bireysel kadınlarda daha kötü olabilir. Doğum kontrol hapları almak, fibrokistik meme hastalığı semptomlarını ve genel olarak ağrılı veya hassas göğüsleri azaltabilir. Çoğu kadın için fibrokistik meme semptomları menopozdan sonra azalır veya kaybolur. [1]

Fibrokistik Meme için Doğal İlaçlar ve Otlar

Ağrıyı ve şişmeyi azaltmaya yardımcı olmak için evde birkaç fibrokistik meme doğal tedavisi vardır:

- Fibrokistik meme hastalığının tedavisinde iyot-İyot çalışılmıştır. İyot takviyeleri, memedeki ağrılı topakların potansiyel nedeni olan hormon seviyelerini dengelemeye yardımcı olabilir.

- **Akşam Çuha Çiçeği Yağı-Akşam çuha çiçeği yağı, şişmeyi azaltabilen ve topaklı göğüslerin neden olduğu ağrıyı hafifletebilen fibrokistik bir meme doğal tedavisidir.**
- **E vitamini - E vitamini hormonları kontrol etmeye ve meme topaklarının büyümesini önlemeye yardımcı olabilecek bir maddedir.**
- **Sığırkuyruğu-Başka bir fibrokistik meme doğal tedavi sığırkuyruğu, doğal anti-inflamatuar ve ağrı kesici faydaları olan bir bitkidir.**

- **Elma Sirkesi-Elma sirkesi fibrokistik göğüsler için güvenli ve etkili bir anti-inflamatuar ve ağrı kesicidir.**
- **Kedinin Pençesi-Kedinin pençesi, şişmeyi azaltma kabiliyeti ile bilinen bitkisel bir ilaçtır. Kedinin pençesini almak meme iltihabını azaltmaya ve topaklardan kaynaklanan ağrıyı hafifletmeye yardımcı olabilir.**

Fibromiyalji Sendromu Nedir?

Basitçe fibromiyalji olarak da bilinen fibromiyalji sendromu, uzun süreli ve yaygın kas-iskelet ağrısı ile karakterize bir durumdur.[1] Nüfusun yaklaşık yüzde ikisini etkiler ve kadınlarda erkeklerden daha yaygındır.[2] Fibromiyalji genellikle orta yaşta teşhis edilir ve zamanla kötüleşir.[2] Fibromiyalji sendromlu hastalarda, yaralanma olmadığında bile vücudun her iki tarafında ağrı oluşur.[3]. Kronik uzun süreli ağrıya yol açar ve maalesef tedavisi yoktur.[3]

Fibromiyalji Sendromuna Ne Sebep Olur?

Doktorlar fibromiyalji sendromunun nedenlerini tam olarak belirleyemediler. Ancak, birkaç teori var. Hassas sinir hücrelerinin fibromiyalji nedenleri arasında olabileceğine inanılmaktadır.[3] Diğerleri, ağrının beyindeki kimyasal dengesizliklerden veya yeterince derin uyku almamanın bir sonucu olarak hormonların bozulmasından kaynaklanabileceğini teorileştirir.[3] Fibromiyaljinin nedenleri, beyninizin ağrı sinyallerini yorumlama biçimine de bağlanabilir.[4] Fibromiyalji, önemli psikolojik stres, fiziksel travma, enfeksiyon veya cerrahi gibi tetikleyici bir olaydan sonra ortaya çıkabilir.[4] Zamanla kademeli olarak da oluşabilir.[4] 20 İla 50 yaş arası kadınlar için risk artar.[5]

Fibromiyalji Sendromu Belirtileri

Fibromiyalji sendromuna çeşitli semptomlar eşlik eder. Yaygın kas-iskelet sistemi ağrısına ek olarak, fibromiyalji hastaları yorgunluk, hafıza sorunları, uyku sorunları ve ruh halindeki değişiklikler yaşayabilir.[4] Ayrıca gerilim baş ağrıları, anksiyete, depresyon, irritabl bağırsak sendromu ve temporomandibular eklem bozuklukları ile birlikte gelebilir.[4] Sertlik, uykuya dalma sorunu, cilt hassasiyeti, egzersiz sonrası ağrı ve konsantre olma zorluğu diğer yaygın fibromiyalji sendromu semptomlarıdır.[1] Fibromiyaljiye depresyon, kronik yorgunluk sendromu, lyme hastalığı, uyku bozuklukları ve hipotiroidizm eşlik edebilir veya benzer semptomları

olabilir.[5] Eğer sen yaşandığı bu belirtiler, bu önemli mi konuşmak senin doktor için alma doğru teşhis. Doktorunuz önce romatoid artrit, otoimmün hastalıklar ve lupus gibi diğer ilgili durumların belirtilerini kontrol edecektir.[3] Üç aydan fazla yaygın ağrı yaşadıysanız ve ağrınıza yorgunluk, uyku sorunları veya hafıza sorunları eşlik ediyorsa fibromiyalji tanısı konur.[5]
Belirtiler gelip gidebilir. Bazı insanlar için fibromiyalji semptomları stresli olduklarında, vücutlarını çok çalıştıklarında veya hava soğuk ve nemli olduğunda alevlenir.[3]. Fibromiyalji tedavisi olmasa da, hastaların ağrı ile başa çıkmalarına ve semptomları azaltmalarına yardımcı olabilecek fibromiyalji sendromu tedavi seçenekleri vardır. Bu tedavi seçenekleri reçeteli ilaçlardan yaşam tarzı değişikliklerine kadar uzanır. Fibromiyaljiye yardımcı olan yaşam tarzı değişiklikleri, egzersiz veya fizik tedavi ve stres giderici tekniklerin yanı sıra fibromiyalji bitkisel takviyeleri almak gibi diyetteki değişiklikleri içerir.[1,4]

Şişkinlik (Aşırı Bağırsak Gazı) Nedir?

Şişkinlik, sindirim sistemi bağırsaklarda biriken gazı ortadan kaldırdığında ortaya çıkar. Gaz doğal olarak mideden rektuma kadar bağırsak yoluna girer. Gaz, yutma ve sindirmenin doğal bir parçası olarak oluşur.[1]

Ayrıca, fasulye gibi bazı gıdalar sindirim süreci tarafından tamamen parçalanmaz. Bu olduğunda, yiyecek, bakterilerin onlara bağlandığı ve onları fermente ettiği büyük kolonda kalır.[1]

. Şişkinlik ciddi bir sorun değildir ve doğal bir olaydır. Bununla birlikte, aşırı veya ağrılı bağırsak gazı altta yatan bir durumu gösterebilir.

Şişkinliğe (Aşırı Bağırsak Gazı) Neden Olan Nedir?

Aşırı bağırsak gazı veya şişkinlik nedenleri, büyük miktarda havanın yutulmasından kaynaklanır. Aşırı yeme, sigara içme veya sakız çiğneme yoluyla büyük miktarda hava alabilirsiniz. Diğer şişkinlik türleri, tamamen sindirilmeyen belirli yiyecek türlerinden kaynaklanabilir.[2] Şişkinliğe neden olan bu gıdalar şunları içerir:

- Turpgillerden sebzeler
- Kepekli
- Fasulye ve mercimek
- Laktoz ürünleri

- Gazlı içecekler

Diğer durumlarda, aşırı şişkinlik aşağıdaki gibi sağlık koşullarından kaynaklanabilir:

- Çölyak hastalığı
- Crohn hastalığı
- Diyabet
- GERD
- Ülserler

Bu koşullardan bazıları, ortalamanın üzerinde olan günde 20 defadan fazla şişkinliğe neden olabilir.[2]

Şişkinlik (Aşırı Bağırsak Gazı) Belirtileri

Şişkinlik belirtileri tipik olarak geçen gaz olarak tanımlanır. Bazı şişkinlik belirtileri nedene bağlı olarak ağrılı veya aşırı olabilir. Şişkinlik çoğu insan için günlük olarak ortaya çıkar.[1]

Grip (Grip) nedir?

Grip olarak da bilinen grip, çeşitli semptomlara yol açan ve farklı insanları farklı şekillerde etkileyebilen yaygın bir bulaşıcı virüstür. Genellikle çoğu insan burun akıntısı, yüksek ateş, kas ağrıları ve yorgunluk yaşar. Ayrıca genelde soğuk ve benzeri belirtiler bir grup temsil eden grip olarak adlandırılır.
Grip oldukça bulaşıcıdır ve bir kez enfekte olduğunda, soğuk algınlığı ve grip belirtileri birkaç gün içinde ortaya çıkabilir. Grip birkaç gün ila iki hafta veya daha uzun sürebilir.
Çocuklar, yaşlılar ve bağışıklık sistemi zayıf olanların grip virüsü ile enfekte olma ve daha ciddi komplikasyonlara sahip olma olasılığı daha yüksektir [1].

Gribi Nedir?

Grip, grip virüsü adı verilen bir solunum yolu virüsünden kaynaklanır. İnfluenza virüsünün birden fazla suşu vardır ve zamanla gelişmiştir. Kış aylarında havadaki damlacıklar ve kişiden kişiye temas yoluyla daha sık yayılır. Ayrıca, kapı kolları ve paylaşılan ekipman 2,3 gibi kirlenmiş nesnelerle temas ederek yayılır.

Grip Belirtileri

Grip virüsünün neden olduğu soğuk algınlığı ve grip belirtileri [3,4]:

- Boğaz ağrısı

- Ani titreme
- Ateş
- Öksürük
- Ağrılar ve ağrılar
- Zayıflık
- Terleme
- Yorgunluk
- Baş ağrısı

Pnömoni gibi diğer ciddi komplikasyonlar çocuklarda veya yaşlılarda, hamile kadınlarda ve diğer tıbbi durumları olanlarda ortaya çıkabilir.
İlk 48 saatteki semptomlar en akuttur ve sonunda grip semptomları daha bastırılır. Semptomlar, semptomların geliştiği erken dönemde grip tedavisi ve soğuk algınlığı ve grip ilaçları uygulanarak da azaltılabilir.

Ateş için Doğal İlaçlar ve Otlar

Grip tedavisi, antiviral ilaçların yanı sıra evde grip ilaçları ve otlar yoluyla da takip edilebilir:

- Sarımsak-Sıcak suyla karıştırılmış ezilmiş sarımsak karanfilleri mükemmel bir grip ilacıdır. Soğuk algınlığı ve grip belirtileriyle savaşmaya yardımcı olmak için sarımsak çayını günde 3-4 kez içirin.
- Bal ve Tarçın bir Araya gelir ve bir çay kaşığı bal ile bir tutam Tarçın ve günde iki kez için karşı grip virüsü.
- Kedinin Pençesi-Bağışıklık sistemi işlevini artırmaya ve grip semptomlarıyla savaşmaya yardımcı olmak için kedinin pençe haplarını günlük olarak suyla alın.
- Mürver-Mürver çiçeğini sıcak suyla demleyin ve gün boyunca içirin. Aşılanmış mürver, bağışıklık sistemini güçlendirmeye ve grip semptomlarıyla savaşmaya yardımcı olacaktır.
- Zencefil-Zencefil çayının anti-viral faydaları vardır. Soğuk algınlığı ve griple savaşmaya yardımcı olmak için gün boyunca içilir. Çiğ zencefil parçalarını sıcak suyla karıştırın ve 10 dakika bekletin ve sonra içirin.

- Ekinezya-Ekinezya, soğuk algınlığı ve grip için yaygın olarak kullanılan bitkisel bir ilaçtır. Öksürük ve boğaz ağrısı gibi grip semptomlarını azaltmaya yardımcı olmak için hap biçiminde alınabilir veya çayın içine batırılabilir.

Semptomlar devam ederse veya grip sonucu başka komplikasyonlar ortaya çıkarsa, daha ileri anti-viral tedavi seçeneklerini tartışmak için doktorunuza başvurun.

Folikülit Nedir?

Folikülit, saç köklerinin enfekte olduğu bir cilt hastalığıdır. Bu yaygın bir hastalıktır ve normalde tehlikeli değildir, ancak görünüşte utanç verici olmaktan bahsetmemek için ağrılı ve kaşıntılı olabilir. Tedavi edilmezse, folikülit, enfekte bölgede kalıcı saç dökülmesinin yanı sıra yara izi ile sonuçlanabilecek ciddi bir enfeksiyona dönüşebilir. [1] [2]

Bazı folikülit formları berber kaşıntısı, sıcak küvet döküntüsü ve tıraş bıçağı darbeleri olarak bilinir. Folikülit şiddetli parçalara ayrılır; yüzeysel ve derin. Bu, enfeksiyonun derecesine ve enfeksiyonun saç kökünden ve daha derin dermis katmanlarına ne kadar uzandığına bağlıdır. [1]

Folikülite Ne Sebep Olur?

Folikül iltihabı neden zarar ya da saç folikülü etkenler vardır. Daha sonra kökündeki saç folikülünü enfekte eden Stafilokok olarak bilinen bir bakteriye maruz kalmaya izin verir. Ayrıca, sudaki klor veya bromun yanlış işlenmesinden kaynaklanan Pseudomonas aeruginosa adı verilen başka bir bakteriden de kaynaklanabilir. [5]

Başarı da mantar, virüs ya da kıl dönmesi bile neden olabilir. [1] Yaygın folikülit nedenleri ayrıca şunları içerir: [1] [2]

- Tıraş veya sürtünmeden kaynaklanan cilt sürtünmesi
- Kesikler ve cilt sıyrıkları
- Uzun süreli ısı, ter ve cilt hava solunumu eksikliği
- Bandaj ve bant gibi cilt örtüleri
- Akne veya dermatit gibi mevcut cilt koşulları

Folikülit Belirtileri

İlk folikülit semptomları, enfekte bölgenin kızarıklığı ve kaşıntısıdır. Ek folikülit belirtileri şunlar olabilir: [3] [4]

- Şişmiş ve yanan cilt
- Yayılan genel döküntü
- Kedi saç köklerinde sivilce dolu
- Enfekte alanların kabuklanması
- Saç dökülmesi

Folikülit için Doğal İlaçlar ve Otlar

Folikülit doğal ev ilaçları yaygın ve bol miktarda bulunur. Bazı folikülit doğal tedavileri şunlardır:

- **Zerdeçal-Zerdeçal, anti-enflamatuar bileşik kurkumin içerdiği için iyi bilinir. Hem antibakteriyel hem de antioksidandır ve en etkili folikülit kafa derisi tedavilerinden biridir. Zerdeçal su ile karıştırılabilir ve en iyi sonuç için günde iki kez tüketilebilir veya enfekte bölgeye topikal uygulama için bir macun haline getirilebilir.**
- **Sirke - Hem beyaz hem de elma sirkesi antibakteriyel, antiviral ve antiseptik özellikler içerir. Doğal bir folikülit kafa derisi ilacı olarak, sirke en iyi iki kısım su ile bir kısım sirke ile karıştırılır ve enfekte olmuş saç ve cilt lekesine yerleştirilir. Sirkedeki asetik asit iltihabı azaltır ve enfeksiyonu kontrol eder.**
- **Kekik Yağı-Kekik yağı, doğal bitki bitkisi kekikten yapılır. Folikülit kafa derisi enfeksiyonuna saldıran doğal antibakteriyel elementlere sahiptir. Kekik yağı en iyi şekilde küçük miktarlarda doğrudan enfekte olmuş cilt yüzeyine uygulanır ve hafifçe masaj yapılır. Bu, durum temizlenene kadar günlük olarak tekrarlanır.**

- **Sarımsak-Sarımsak, güçlü antibakteriyel faydaları olan bir kükürt bileşiği olan allisin içerir. Sarımsak ayrıca bağışıklık sistemini oluşturmaya ve enfeksiyonla savaşmaya katkıda bulunan C vitamini bakımından da yüksektir. Folikülitin doğal bir tedavisi olarak, sarımsak çiğ veya ezilmiş olarak yenebilir ve cilde uygulanabilir. İlk temasta yanma hissi yaratabilir.**
- **Çay Ağacı Yağı-Bu folikülit tedavisinde iyi çalışan yaygın, doğal bir yüz temizleyicidir. Çay ağacı yağı antibakteriyel özelliklere sahiptir ve cilde sürülen topikal bir ajan olarak en iyi şekilde çalışır.**
- **Neem Yaprakları-Neem yaprakları yaprak dökmeyen ağaç Azadirachta ındica'dan gelir. Yağ, topikal bir ilaç olarak yapraklardan ekstrakte edilir. Enfekte olmuş cilde neem yaprağı yağı uygulamak, folikülitin en iyi doğal ilaçlarından biridir. Durumu temizlemek için her gün iki veya üç uygulama gereklidir.**

Ne Gıda Zehirlenmesi mi?

Gıda zehirlenmesi olarak da bilinen bir durumdur gıda kaynaklı hastalık. Bakteriler, parazitler veya virüsler tarafından kontamine olmuş yiyecekleri tükettiğinizde ortaya çıkar. Tipik olarak, gıda zehirlenmesi restoranlarda veya marketlerde yanlış gıda kullanımı ile bağlantılıdır. Bununla birlikte, yemeklerinizi düzgün bir şekilde pişirmezseniz evde gıda zehirlenmesi de alabilirsiniz.[1,2]

Gıda zehirlenmesi genellikle ciddi değildir ve genellikle bir gün içinde geçer. Bununla birlikte, nadir durumlarda, gıda zehirlenmesi hastaneye yatmayı gerektirebilir.[2]

. Gıda Zehirlenmesine Ne Sebep Olur?

Gıda zehirlenmesi, kontamine olmuş yiyecekleri yutmaktan kaynaklanır.[1,2] Kontaminasyondan kaynaklanan tipik gıda zehirlenmesi nedenleri şunlardır:

- Az pişmiş et
- Yanlış depolanmış gıdalar
- Hastalığı olan biri tarafından ele alınan yiyecekleri yemek
- Yüzeyler arası çapraz kontaminasyon

Çapraz kontamine yiyeceklere bir örnek, birisinin çiğ tavuk hazırlamak için bir kesme tahtası kullanmasıdır. Daha sonra, kesme tahtası pişirilmeyecek diğer yiyecekleri hazırlamak için tekrar kullanıldığında, çiğ yiyeceklerin zararlı tavuk bakterilerinden kirlenmesine neden olabilir.[1]

Gıda zehirlenmesine neden olan başlıca bulaşma kaynakları şunlardır:

- Salmonella
- Kampilobakter
- Listeria
- E. coli
- Şigella
- Norovirüs ve rotavirüs gibi virüsler

Gıda Zehirlenmesi Belirtileri

Gıda zehirlenmesi belirtileri maruz kaldığınız kirlenme türüne bağlıdır. Gıda zehirlenmesi belirtileri genellikle çok aniden, genellikle kontamine yiyecekleri yedikten sonraki birkaç saat içinde ortaya çıkar.

Yaygın gıda zehirlenmesi belirtileri şunlardır:

- Bulantı
- Kusan
- Sulu veya kanlı ishal
- Karın krampları
- Ateş

Kırık Nedir?

“Kırık " terimi kırık bir kemiği ifade eder.[1]. Kemikler sert kalmalıdır, ancak yeterli kuvvet uygulanırsa kırılırlar. Ciddiyet, kırılmaya neden olan kuvvet miktarına bağlı olacaktır.[1] Düşük kuvvet etkilerinde küçük çatlaklar oluşabilirken, yüksek etkili senaryolarda kemik sonuna kadar kırılabilir veya parçalanabilir.[2]

Birçok farklı tipte kemik kırığı vardır, bunlardan en yaygın olanları şunlardır:[2]

- **Açık kırık-Kırık kemik cildi deldiğinde veya kırık kemiğe bir yara açıldığında bir kırık “açık” olarak kabul edilir. Bu, enfeksiyona yol açabileceğinden çok ciddi bir yaralanma türüdür.**
- **Enine kırılma-Bu, kırılma yatay olarak yapıldığında meydana gelir.**
- **Eğik kırık-Bu tip bir kırık açılı bir kırık paternine sahiptir.**
- **Parçalanmış kırık-Bu, kemik üç veya daha fazla parçaya ayrıldığında olur.**
- **Tablo kırık Bir masa kırık oluştuğunda kırık uçların kemik yersizler.**

Kırıklara Ne Sebep Olur?

Kemik kırıkları en sık travmadan kaynaklanır. Yaygın kırık nedenleri arasında araba kazaları, spor yaralanmaları veya düşmeler bulunur.[3] Osteoporoz gibi düşük kemik yoğunluğu koşulları nedeniyle de ortaya çıkabilirler.[3] Kemikte küçük çatlaklar olan stres kırıkları, aşırı kullanım dönemlerinden sonra ortaya çıkar ve daha ciddi kırıklara neden olabilir.[1]

Kırık Belirtileri

Kırık belirtileri genellikle şunları içerir:[1]

- **Şişme, çürük, veya mola yerinde kanama**
- **Şiddetli ağrı**
- **Karıncalanma veya uyuşma**
- **Şekilsiz eklem veya uzuv**
- **Bir uzvu hareket ettirmede sorun**

Bir kırığa ağır kanama veya deforme olmuş uzuv gibi semptomlar eşlik ediyorsa veya kişi yanıt vermiyorsa, kemik cildi deldiyse veya baş, boyun veya sırtta kırık bir kemikten şüpheleniyorsanız acil yardım isteyin.[4] Derhal tıbbi yardım İsteyin eğer şüpheli bir kemik kırık sağlamak için bu set uygun olabilir iyileşmek. Bir kemiğin kırılıp kırılmadığını doğrulamak için hastaların röntgen çektirmesi gerekebilir.

Kemik kırığı tedavisi, kemikleri yerinde tutmak için alçı veya atel kullanımını içerebilir, böylece düzgün şekilde iyileşirler.[2] Bazı durumlarda, kemikleri yerinde tutmak için plakaların, pimlerin veya vidaların kullanıldığı cerrahi gerekebilir.[3] Kullanılan alçı tipi veya yapılan ameliyat, kırığın bulunduğu bölgeye ve şiddetine bağlı olacaktır. Kırık fitopreparasyonları uygun tıbbi bakımın yerini alamazken, ağrıyı ve şişmeyi azaltmada veya yaralanmadan sonra iyileşmeyi hızlandırmada yardımcı olabilirler.

Mantar Enfeksiyonu Nedir?

Mantar enfeksiyonları aşağıdakilerden kaynaklanan durumlardır fazla büyüme vücuttaki mantardan. Mantarlar bu bir sınıflandırmadır organizma bu kalıp içerir, küf ve maya. Mantarlar havada, yüzeylerde veya suda olmak üzere hemen hemen her yerde yaşayabilir. [1]

. Mantar genellikle insan vücudunda yaşar. İnsan vücudundaki veya içindeki mantar kontrolden çıktığında, mantar enfeksiyonu haline gelir. Mantar enfeksiyonlarının nasıl büyüdüğünden dolayı öldürülmesi zor olabilir ve sıklıkla tekrarlayabilir. Saçkıran gibi bazı mantar enfeksiyonları cilt teması arasında geçebilir ve oldukça bulaşıcıdır.[1]

. Mantar Enfeksiyonuna Ne Sebep Olur?

Enfeksiyon türüne bağlı olarak farklı mantar enfeksiyonu nedenleri vardır. Çoğu mantar enfeksiyonları mantar adlı bir mantar tarafından oluşturulur.[1,2] İşte bazı mantar enfeksiyonları türleri ve nedenleri:

- Tinea: Saçta mantar enfeksiyonu, cilt ve ciltte yaşayan bir tür mantarın neden olduğu tırnaklar
- Sporcu Ayağı: Yüzme havuzları, soyunma odaları ve nemli çorap ve ayakkabılar gibi nemli ortamların neden olduğu ayakları etkileyen mantar enfeksiyonu.

- **Mantar Enfeksiyonları: Mantar enfeksiyonlarına vajinada ve vücudun başka yerlerinde yetişen bir maya olan candida'nın aşırı büyümesi neden olabilir.**

Mantar Enfeksiyonu Belirtileri

Yaygın mantar enfeksiyonu belirtileri şunlardır:

- **Ciltte kırmızı, halka şeklinde lekeler**
- **Yamaların dış kenarlarında cildin çatlaması veya soyulması**
- **Sarı renkli ayak tırnakları**
- **Vajinal bölgede kaşıntı ve şişlik (vajinal mantar enfeksiyonları)**
- **Etkilenen bölgede batma, yanma veya kaşıntı**

G

Safra Kesesi Atağı (Biliyer kolik) Nedir?

Safra kesesi atağı veya biliyer kolik, safra kesesinin yanlış işleviyle ilişkili ağrılı bir durumdur. Safra kesesi, karaciğer tarafından üretilen safrayı depolayan ve konsantre eden karaciğerin altında bulunan küçük bir kesedir. Safra, gıdalardaki yağ sindirimine yardımcı olur ve safra kesesinden salınır ve küçük bir tüp yoluyla üst ince bağırsağa veya duodenuma verilir.[1] [2] Safra kesesi atağı iki hastalıktan kaynaklanır. Kolesistit safra kesesinin iltihaplanmasıdır ve kolelitiazis safra taşı oluşumudur. Safra taşları oluştuktan sonra, duodenuma bağlanan tüpü tıkayabilirler. Bu akut ağrı veya biliyer kolik oluşturur.[1] [2]

Safra kesesi taşları safra kesesinde oluşan sert parçacıklardır. Sertleşmiş kolesterol, kalsiyum, bilirubin, pigment veya hepsinin bir kombinasyonundan oluşurlar. Safra taşları bir kum tanesi kadar küçük veya bir golf topu kadar büyük olabilir. Ayrıca sertlik bakımından da farklılık gösterirler, bazıları çamur benzeri ve bazı safra taşları kaya gibi serttir.[1] [2] Yetişkin nüfusun yaklaşık yüzde 10-15'inde safra taşı vardır ve kadınlarda erkeklerden daha sık görülür.[3]

Safra Kesesi Atağına (Biliyer Kolik) Ne Sebep Olur?

Safra kesesi atağının nedenleri, safra kesesi taşları nedeniyle safra kesesi ile ince bağırsak arasındaki tüpün tıkanmasına bağlıdır. Safra kesesi saldırısının nedenleri arasında safra taşı varlığına bağlı safra kesesi iltihabı da bulunur.[1] [2] Safra kesesi saldırısının nedenleri açıkça katılaşmış parçacık birikimleri olan safra taşlarının varlığı ve geçişinden kaynaklanmaktadır. Safra taşı oluşumuna katkıda bulunan faktörler şunlardır:[1] [2] [3]

- Yüksek yağlı diyet
- Hareketsiz yaşam tarzı
- Obezite
- Karaciğer hastalığı
- Kardiyovasküler hastalık
- Yaş 60 yılı aşkın
- Kadın
- Gebelik
- Çoklu doğum
- Kızılderili veya İspanyol kökenli

Hormon ilaçları ve doğum kontrol hapları gibi östrojen içeren ilaçlar, biliyer kolik atağına yol açan safra taşlarına neden olabilir.[3]

Safra Kesesi Atağı (Biliyer Kolik) Belirtileri

Birçok insanda safra taşı vardır ve semptom göstermez. Enflamasyon veya tıkanma meydana geldiğinde akut safra kesesi atak belirtileri hissedilir. Safra kesesi krizi belirtileri birçok insanda farklıdır ve süre ve yoğunluk bakımından farklılık gösterir. Belirtiler şunlardır:[1] [2] [3]

- Karın ağrısının ani ve yoğun başlangıcı
- Sağ üst karında keskin ağrı
- Omuz bıçakları arasında sırt ağrısı
- Sağ omuzda ağrı
- Bulantı, titreme ve kusma
- Şişkinlik ve hazımsızlık
- Kil renkli tabureler

Safra Kesesi Atağı için Doğal İlaçlar ve Otlar (Biliyer Kolik)

Safra kesesi saldırısı doğal ilaçlar safra taşlarını parçalamayı ve ağrıya neden olan iltihabı hafifletmeyi amaçlamaktadır. Yararlı safra kesesi saldırısı doğal ilaçlar şunlardır:

- **Elma Sirkesi ve Elma Suyu - Elma sirkesi asidiktir ve karaciğerin safra taşı oluşturan kolesterolü aşırı üretmesini durdurmaya yardımcı olur. ACV ve elma suyu da safra taşlarının çözülmesinde kilit rol oynar. Elma sirkesini elma suyuyla birleştirmek tadı daha tatlı ve etkileri daha büyük hale getirir.**
- **Elma Sirkesi ve Limon Suyu - Elma sirkesinin limon suyuyla karıştırılması safra taşlarını yok etmeye yarayan asidik bir etki yaratır. Pektin, limon suyu safra kesesi azaltmak için çalışır.**
- **Keten Tohumu Yağı-Keten tohumu yağı, ağrı ve iltihaplanma gibi safra kesesi atak semptomlarını tedavi etmek için en iyi doğal ilaçlardan biridir.**
- **Marul-Taze, çiğ marul yemek, safra kesesi atağı ile ilişkili ağrı, gaz ve şişkinliği azaltır.**
- **Lesitin-Zerdeçal, katarakt, maküler dejenerasyon ve glokom gibi göz hastalıklarının önlenmesine yardımcı olan antioksidan ve antienflamatuar özelliklere sahip kurkumin içerir.Lesitin, yağ hücresi zarlarında bulunan bir fosfolipittir. Rolü kolesterol içeren besin ve atık taşımak yardımcı olmaktır. Sindirim sırasında lesitin safra ile bağlanır ve safra taşlarının önde gelen bir nedeni olan kötü LDL kolesterolü giderir.**
- **Elma Suyu - Elma suyu asidiktir ve safra taşlarını parçalamaya çalışır. İlave etki için elma sirkesi veya limon suyu ile karıştırılabilir.**

Safra Taşı (Safra Kesesi Ağrısı) Nedir?

Safra kesesinde sertleşmiş sindirim sıvısı birikintileri olarak safra kesesi taşları oluşur. Safra kesesi, karnın sağ tarafında bulunan küçük organdır. İnce bağırsağa salınan bir sindirim sıvısı olan safra içermekten sorumludur. [1]

. Safra taşları oluştuğunda ağrılı bir saldırıya neden olur. Bu genellikle yedikten sonra olur. Safra taşları, bir kum tanesinden golf topu büyüklüğünde bir safra taşına kadar değişir. Kişiye bağlı olarak, bir safra taşı geliştirebilir veya aynı anda birkaç tane geliştirebilirsiniz.[1,2]

Safra kesesi taşları ve safra kesesi ağrısı en sık kadınları, fazla kilolu insanları, Yerli Amerikalıları, Meksikalı Amerikalıları ve yaşlı yetişkinleri etkiler. [2]

Safra Taşı / Safra Kesesi Ağrısına Ne Sebep Olur?

Safra kesesi taşları ve safra kesesi ağrısı, safra kesesinde bulunan maddeler makyaj safra dengesizleşir. Bu maddeler çok fazla kolesterol veya bilirubin içerebilir veya varsa oluyor yeterli safra tuzu yok. [3]

Safra taşlarının en yaygın nedeni, sarı-yeşil sertleşmiş kolesterol birikintileri oluşturan kolesterol dengesizliğidir. Daha az insan bilirubin dengesizliğinden oluşan safra taşı olan pigment taşları oluşturur. [3]

Bu madde dengesizliklerinin safra kesesinde neden oluştuğu bilinmemekle birlikte, aşağıdakiler de dahil olmak üzere safra kesesi ağrısı için çeşitli risk faktörleri vardır:

- Obezite
- Lif oranı düşük ve rafine karbonhidrat oranı yüksek diyetler
- Crohn Hastalığı gibi bağırsak hastalıkları
- Hızlı kilo kaybı
- Diyabet ve metabolik sendrom

Safra kesesi tamamen boşalmazsa veya yeterli değilse, safra taşları da oluşabilir. [3]

Safra Taşı / Safra Kesesi Ağrısı Belirtileri

Safra Taşları semptomlara neden olabilir veya aksi takdirde genellikle asemptomatik olabilirler. Safra taşları asemptomatik olduğunda sessiz safra taşı olarak adlandırılırlar. [3]

Safra kesesi taşları safra kesesi safra kanallarını bloke ettiğinde, bu bir basınca neden olur. safrakesesi taşı saldırı. Bu safra kesesi ağrısı semptomları bir veya daha fazla saat sürebilir ve yatışıyor safra taşı taşındıktan sonra. [3]

Diğer safra taşı semptomları ve komplikasyonları safra kesesi şişmesi ve iltihaplanmasının yanı sıra safra kesesi, safra kesesi hasarı veya enfeksiyonunu içerebilir kanallar ve karaciğer. Safra taşları da pankreas iltihabına neden olabilir. Tedavi edilmezse, safra kanallarını veya pankreas kanalını tıkayan safra taşları ölümcül olabilir.

Safra Taşı / Safra Kesesi Ağrısı için 3 Doğal İlaçlar ve Otlar

Evde safra taşı ve safra kesesi ağrısını tedavi etmenin birçok yolu vardır. İşte denemek için bazı safra taşı doğal ilaçlar:

- **Elma Sirkesi - Elma sirkesi safra taşlarının çözülmesine yardımcı olur ve ağrılı safra taşı ataklarına neden olan tıkanıklıkları giderir.**

- **Süt Devedikeni-Süt devedikeni, doğal karaciğer ve safra kesesi detoksifiye edici sağlık yararları nedeniyle en iyi safra taşı doğal ilaçlarından biridir.**
- **Limon Suyu-Safra taşlarının çözülmesine yardımcı olmak için, limon suyu safra kesesi ağrısı için etkili bir ev ilacı olarak kullanılabilir.Limon suyundaki yüksek narenciye konsantrasyonu, safra taşlarının oluşmasını önlemeye yardımcı olmak için detoksifiye edici bir ilaç olarak da işlev görür.**
- **Sıcak Su Şişesi-Sıcak su şişesinden gelen ısı, safra taşı saldırısını hafifletmeye yardımcı olabilir ve safra kesesi ağrısı semptomları başladığında gerektiği sıklıkta kullanılabilir.**
- **Dulavratotu - Dulavratotu karaciğeri detoksifiye etmeye ve safra kesesini uyarmaya yardımcı olan adaptojen bir bitkidir. Bu, safra taşlarının çözülmesine ve ağrılı safra taşı ataklarının önlenmesine yardımcı olabilir.**
- **Armut-Armut suyu, safra taşlarının çözülmesine yardımcı olabilecek ve safra kesesi ağrısı semptomlarına neden olmalarını önleyebilecek doğal bir safra kesesi temizliğidir.**

Kangren nedir?

Kangren, etkilenen bölgenin doku kaybına ve ölümüne neden olan bir durumdur. Genellikle uzuvlarda, ayak parmaklarında veya parmaklarda olduğu gibi ekstremitelerde kangren oluşur. Kangren ayrıca dahili olarak oluşabilir ve kasları ve organları etkileyebilir.

Diyabet, kalp hastalığı, ateroskleroz veya zayıf dolaşım gibi altta yatan rahatsızlıkları olan kişilerin daralmış veya hasar görmüş kan damarları nedeniyle kangren geliştirme olasılığı daha yüksektir.[1]

Kangrene Ne Sebep Olur?

Kangren nedenleri, altta yatan bir durum kan dolaşımını etkilediğinde ortaya çıkar. Kan akışı vücudun belirli bir kısmıyla sınırlı olduğunda, o bölgedeki dokular ölmeye başlar çünkü hücresel yenilenme için oksijen

almazlar. Bu dokular öldükçe, çürüyen doku nedeniyle o bölgede kangren semptomlarına neden olur.[1]

Kangren, iyileşmemiş enfekte bir yara veya ülser nedeniyle de oluşabilir. Yara yeterince çabuk iyileşmezse, yaranın etrafındaki dokular ölmeye ve çürümeye başlar.

Kangren Belirtileri

Dış vücuttaki kangren belirtileri oldukça belirgindir. Genellikle, kangrenin oluşabileceği ilk işaretler olan bir uyuşma veya karıncalanma fark edeceksiniz.[1] Dokular daha da öldükçe, aşağıdaki kangren belirtileriyle karşılaşabilirsiniz:

- Siyah, mor, kahverengi, mavi veya kırmızı cilt üreten cilt renk değişikliği
- Etkilenen bölgede kabarcıklar ve şişlik
- Canlı ve ölü doku arasında gözle görülür bir bölünme
- Kötü koku yayan sızdıran yaralar
- Soğuk veya soğuk cilt

Mide Kanseri nedir?

Mide kanseri, midenin astarında oluşan bir kanser türüdür. Mide zarının üç tabakası vardır. En içteki tabaka mukozal. Sonra onu takip eder muscularis katman. En dış tabakaya serozal tabaka denir.

Mide kanseri mukozal tabakanın hücrelerinde oluşur ve orta tabakadan en dış tabakaya yayılır.[1]

. Mide Kanserine Ne Sebep Olur?

Mide kanseri nedenleri, midenin doku astarında meydana gelen anormal hücrelerden kaynaklanır. Anormal hücreler normal, sağlıklı hücrelerden daha hızlı büyür ve bölünür. Yayıldıkça, mide mukozasında malign (kanserli) tümörler oluştururlar. Tedavi edilmezse, bu habis tümörler diğer organlara yayılabilir.

Kanser hücrelerinin mide mukozasında oluşmasının birçok olası nedeni vardır.[1] Bazı olası mide kanseri risk faktörleri şunlardır:

- Gastrit, H. pylori veya bağırsak metaplazisi gibi önceden var olan koşullara sahip olmak
- Tuzlu veya tütsülenmiş gıdalarda yüksek sağlıksız bir diyet yemek
- Sigara içen
- Ailede mide kanseri öyküsü

Yaşlı erkeklerin mide kanseri geliştirme olasılığı daha yüksektir.

Mide Kanseri Belirtileri

Erken mide kanseri belirtileri genellikle belirsizdir ve hazımsızlık ile karıştırılabilir. Bu erken mide kanseri belirtileri şunlardır:

- Mide ekşimesi
- Yedikten sonra mide şişkinliği
- Hafif mide bulantısı
- Mide rahatsızlığı
- İştah kaybı

İleri mide kanseri belirtileri şunlardır:

- Dışkıda kan
- Kusan
- Açıklanamayan kilo kaybı
- Mide ağrısı
- Sarılık
- Karında sıvı birikmesi (asit)
- Yutma güçlüğü

Mide Ülseri (Mide Ülseri) Nedir?

Mide ülseri—veya mide ülseri—mide zarının içinde oluşan bir tür peptik ülserdir. Bir ülser, tipik olarak bir enfeksiyonun veya ilaçlar gibi belirli maddelerin uzun süreli kullanımının sonucu olarak zamanla gelişen açık bir ağrıdır. 10 kişiden 1'inin öncelikle 60 yaşın üzerindeki erkekleri etkileyen bir mide ülseri geliştirdiği tahmin edilmektedir.[1]

Mide ülseri oldukça olabilir acı verici, ve bir kişinin yaşam kalitesine

müdahale edebilir. Bununla birlikte, birçok insan, bir şey alevlenmelerine, ağrıya ve diğer semptomlara neden olana kadar mide ülserlerinden acı çekmez.[2]

Mide Ülserine (Mide Ülseri) Ne Sebep Olur?

Araştırmacılar, mide ülseri nedenlerini, mide astarının korozyonuna neden olan mide asidini tetikleyecek yüksek stres seviyelerine bağlarlardı. Zamanla, araştırmalar mide ülserlerinin aslında bazı toksinlere kronik maruz kalma da dahil olmak üzere altta yatan faktörlerin bir kombinasyonundan kaynaklanabileceğini göstermiştir.[2,3]

Uzmanlar, aşağıdaki faktörlerden herhangi biriyle birlikte aşırı miktarda mide asidinin bazı insanlarda mide ülserlerine neden olabileceğine inanmaktadır:

- H. pylori bakterisinden enfeksiyon
- Steroidal olmayan anti-enflamatuar (NSAID'ler) ilaçları sık sık almak
- Kötü yaşam tarzı alışkanlıklarından yutulan diğer olası toksinler

Midenin mide asitleri, yukarıdaki koşullardan herhangi biriyle reaksiyona girerek, mide dokusu astarının küçük delikler geliştirmesine neden olabilir ve bu da sonunda daha büyük, açık bir yaraya dönüşür.[3]

Mide Ülseri (Mide Ülseri) Belirtileri

Bazı insanlar bastırılmış veya sınırlı semptomlar nedeniyle mide ülseri olduğundan tamamen habersiz olabilir. Yaygın mide ülseri semptomları şunları içerebilir:

- Mide ekşimesi
- Bulantı
- Midede yanma ağrısı
- Yağlı gıdalara karşı hoşgörüsüzlük
- Şişkinlik hissi

Birçok insan yukarıdaki semptomları yaşamasa da, bazen semptomlar oldukça şiddetli olabilir. Mide ülserleri ciddi sağlık komplikasyonlarına neden oluyorsa, aşağıdaki gibi semptomlara neden olabilirler:

- Kusan yukarı kan
- Kanlı veya katran benzeri tabureler
- İştah kaybı
- Kötüleşen keskin mide ağrısı

Bu ciddi semptomlar iç kanamayı gösterebilir ve hemen tıbbi yardım almak önemlidir.

Mide Ülseri ağrısını yönetmek için Mide Ülseri (Mide Ülseri) için doğal İlaçlar ve Otlar

, bu doğal ilaçları deneyin:

- Acı Biber-Acı biber, mide ülserlerinin neden olduğu mide tahrişini yönetmeye yardımcı olabilir.
- Lahana Suyu-Lahana suyu mide asitlerini nötralize etmeye yardımcı olarak mide ülseri ağrısını hafifletir.

- Keten Tohumu Yağı-Keten tohumu yağı, mide ülserlerinin neden olduğu iltihap ve tahrişi azaltmaya yardımcı olabilir ve mide astarını onarmaya ve beslemeye yardımcı olabilir.
- Moringa-Moringa, mide ülserlerini hafifletmeye ve onarmaya yardımcı olabilir ve yatıştırıcı rahatlama sağlayabilir.
- Elma Sirkesi ve Su-Elma sirkesi alınmış su ile mide asitlerini nötralize eder, mide ülseri ağrısını hafifletir.

Ne Yapabilirim?

Gastrit, mide zarının iltihaplanmasına neden olan bir grup durumu tanımlamak için kullanılan genel bir terimdir. Gastrit iltihabı genellikle bir çeşit enfeksiyonun veya mideye kalıcı hasarın sonucudur [1]. Yetişkinlerde genellikle daha sık görülmesine rağmen, çocuklarda gastrit de belirli koşulların bir sonucu olarak ortaya çıkabilir.

Gastrite Ne Sebep Olur?

1,2 Dahil olmak üzere çeşitli gastrit nedenleri vardır:

- Mide ekşimesi
- Hıçkırıklar
- Hazımsızlık
- Bulantı
- Kan kusması veya koyu kahve telvesi gibi görünen şey
- Karın ağrısı
- İştah kaybı

- Koyu renkli tabureler

Bazı durumlarda, pernisiyöz anemi ve Crohn hastalığı gibi daha az görülen durumlar da gastrit semptomlarına neden olabilir [3]. Gıda alerjileri de gastrit semptomlarına yol açabilir. İnek sütü, soya ve daha fazlası çocuklarda gastrite neden olabilir ve bu nedenle kaçınılması gereken bazı gastrit yiyecekleri vardır [3]. Diğer risk faktörleri mide tahrişine ve kronik gastrit semptomlarına neden olabilir. Bu risk faktörleri arasında sigara içimi, asitli yiyecek ve içecekler, strese bağlı mide asidi birikimi ve diğer travmalar sayılabilir.

Gastrit Belirtileri

Gastrit belirtileri, söz konusu gastritin nedenlerinin ne olduğuna bağlı olarak değişebilir. Bazı yaygın kronik gastrit semptomları şunları içerir: [2]:

- Mide ekşimesi
- Hıçkırıklar
- Hazımsızlık
- Bulantı
- Kan kusması veya koyu kahve telvesi gibi görünen şey
- Karın ağrısı
- İştah kaybı
- Koyu renkli tabureler

Bu kronik gastrit semptomları gastrit diyeti, gastrit ev ilaçları ve diğer gastrit tedavileri ile tedavi edilebilir.

Gastrit için Doğal İlaçlar ve Otlar

Gastritin neden olduğu iltihap, ağrı ve diğer semptomlar çeşitli şekillerde tedavi edilebilir. Gastrit semptomlarını hafifletmeye yardımcı olabilecek çok çeşitli doğal gastrit tedavileri ve gastrit ev ilaçları vardır. Bunlar arasında gastrit için bazı bitkilerin tüketilmesi ve anti-gastrit diyetine bağlı kalınması yer alır.
İşte diyetinize eklemek için gastrit için bazı gastrit ev ilaçları ve otlar:

- Meyan kökü-Meyan kökü, bir çeşit çay oluşturmak için sıcak suya batırılabilen bir toz biçiminde gelir. Meyan kökü ağızdan alarak veya hap biçiminde alarak, gastrite neden olan mide iltihabını hafifletmeye yardımcı olabilirsiniz.
- Keten tohumu-Keten tohumu, mide astarını kaplamaya ve korumaya yardımcı olabilecek bir yağdır. Ortaya çıktığında gastrit iltihabını azaltmaya yardımcı olmak için suyla karıştırılmış keten tohumu içirin.

- **Nane**-Nane, gastrit ve sakinleştirici mide ağrısı için en iyi bitkilerden biridir. Nane çayı demleyin, taze otların sıcak suda 10 dakikaya kadar oturmasına izin verin.
- **Papatya**-Papatya çayı içmek, gastrit için bir başka yaygın ve etkili ev ilacıdır. Papatya çayı gastrit ve mide ağrısını yatıştırır ve yatıştırır.
- **Zencefil** - Gastritin geldiğini hissettiğinizde, zencefil üzgün mideleri sakinleştirmek için kullanılabilecek bir ev ilacıdır. Çiğ yiyebilir veya zencefil kökünü çay olarak demleyebilirsiniz. Güçlü zencefil lezzetini azaltmak için bal ekleyin.
- **Rezene**-Rezene meyan kökü ile benzer bir tada sahip bir bitkidir. Bir tohum olarak, gastrit semptomlarını yatıştırmaya yardımcı olmak için çiğ veya kavrulmuş olarak yenebilir. Rezene çayı ayrıca mide iltihabını yatıştırmaya ve mide astarını korumaya yardımcı olmanın başka bir yoludur.

Diyetinize gastrit için bu bitkilerden daha fazlasını ekleyerek mide iltihabını hafifletmeye ve önlemeye yardımcı olabilirsiniz. Ayrıca, kahve, alkol ve sitrik asit gibi aşırı asitli herhangi bir şey gibi hangi gastrit gıdalarından kaçınmanız gerektiğini de bilin.

Genital Siğiller Nedir?

Genital siğiller, genital siğiller HPV (insan papilloma virüsü) olarak da adlandırılan cinsel yolla bulaşan yaygın bir enfeksiyondur. Herkes bu enfeksiyonu geliştirebilirken, kadınlarda genital siğiller görmek erkeklerde genital siğillerden biraz daha yaygındır [1]. Genital siğiller genital bölgenin dış derisinde görülür. Genellikle küçük ten rengi veya pembe yumrular ve kümeler olarak görünürler. Genital siğiller, oral seks yoluyla sözleşmeli ise ağız ve boğazı da etkileyebilir [1]. Genital siğiller tedavilerinin yanı sıra enfeksiyonla başa çıkmaya yardımcı olmak için genital siğillerin çıkarılması da mevcuttur. Devam eden tedavi gerektirse de, genital siğiller çıkarılabilir ve enfeksiyon durdurulabilir [2].

Genital Siğillere Ne Sebep Olur?

Genital siğiller, genital hpv'ye (insan papilloma virüsü) yakalananlarda ortaya çıkabilir. HPV, cinsel olarak aktif yetişkin popülasyon 1'in %50'sini etkileyen en yaygın cinsel yolla bulaşan hastalıktır . Hpv'nin neden olduğu genital siğiller, yaklaşık 100 farklı HPV 2 suşundan sadece biridir. Genital siğiller HPV (insan papilloma virüsü) genellikle HPV suşları 6 ve 11 [3]'ten kaynaklanır. Genital HPV genellikle belirti ve semptomlar 4 geliştirmeden kendi bağışıklığınız tarafından öldürülebilir.

Genital Siğil Belirtileri

Kadınlarda genital siğil belirtileri şunlardır [5]:

- Küçük ten rengi, pembe veya gri şişmiş yumrular ve yamalar
- Siğil kümeleri birlikte karnabaharı andırıyor
- Vulva, vajinal duvarlar, anal kanal ve serviks gibi genital bölgelerde ortaya çıkma

- Vajinal bölgede kaşıntı ve ağrı
- Cinsel ilişki sırasında vajinal kanama

Erkeklerde genital siğil belirtileri şunlardır [5]:

- Küçük ten rengi yumrular ve yamalar
- Karnabaharı andıran yumru kümeleri
- Penis ucu veya şaft, skrotum ve anüs üzerinde şekillendirme
- Genital kaşıntı

Bazen genital siğiller o kadar küçük olabilir ki çıplak gözle görülemezler. Genital siğiller, oral seks yoluyla kasılma nedeniyle dudaklarda, ağızda, dilde ve boğazda da görülebilir.

Genital Siğiller için Doğal İlaçlar ve Otlar

Genital siğillerin tedavisi ve genital siğillerin giderilmesi için doğal ilaçlar şunlardır:

- Elma sirkesi - Elma sirkesi, genital siğillerin etkilenen bölgesine topikal olarak uygulanabilir. Elma sirkesini doğrudan siğilin üzerine uygulayın ve birkaç saat bekletin. Siğiller gidene kadar genital siğil giderme tedavisi olarak günde 2-3 kez uygulayın.
- Mazı-Mazı, genital siğilleri tedavi etmek için kullanılan bir yağ özü sağlayan bir tür iğne yapraklı ağaçtır. Topikal olarak doğrudan etkilenen bölgeye uygulanabilir veya ağızdan alınabilir.

- Sarımsak-Genital siğil tedavisi olarak doğrudan etkilenen bölgeye uygulanan ezilmiş sarımsak dişlerini kullanın. Bir saat bekletin ve siğiller gidene kadar her gün tekrarlayın.
- Yeşil Çay Ekstresi ve Sirke-Genital siğiller için başka bir topikal tedavi, yeşil çay ekstresi ve sirke karışımıdır. Bu, bir pamuk topu kullanılarak doğrudan etkilenen bölgeye de uygulanabilir. Bir saat bekletin ve siğiller gidene kadar günde 3 defaya kadar tekrarlayın.

Genital siğillerin tedavisi ve genital siğillerin giderilmesi için doğal ilaçlar oldukça etkili olabilir. Herhangi bir sağlık sorununu veya ev ilaç tedavisini doktorunuzla tartışın.

Glokom nedir?

Glokom, gözü beyne bağlayan optik sinirin hasar gördüğü yavaş ilerleyen bir göz hastalığıdır. Erken evrelerde saptanmazsa, glokom görme bozukluğuna veya körlüğe neden olabilir.[1] [2] Glokom genellikle gözdeki sıvının düzgün şekilde akamadığı durumlarda ortaya çıkar. Bu, gözdeki ve optik sinir üzerindeki basıncı arttırır.

Glokom yaygın bir hastalıktır ve birçok kişi ileri bir aşamaya gelene ve görme kaybına başlayana kadar buna sahip olduklarının farkında değildir.[1] [2] Glokom, aşağıdakileri içeren bir grup ilgili göz rahatsızlığından oluşur:[1]

- En sık görülen form olan ve yıllar içinde yavaş gelişen primer açık glokom
- Nadir görülen ve hızlı gelişen primer açı kapanması glokomu
- Üveit gibi altta yatan bir göz probleminin neden olduğu sekonder glokom
- Göz basıncının normal göründüğü normal gerilim glokomu
- Çok nadir görülen ve çok küçük çocukları etkileyen çocukluk çağı glokomu

Glokom, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki körlüğün ikinci en büyük nedenidir. Herhangi bir yaş, çocuklar da dahil olmak üzere ortaya çıkabilir, ama yaşlılarda daha yaygındır. Yavaş yavaş ortaya çıktığı için glokoma "görme hırsızı"denir. Glokomu olan 4 milyondan fazla Amerikalı'nın yarısının buna sahip olduklarının farkında olmadığı tahmin edilmektedir.[1] [4]

Glokoma Ne Sebep Olur?

Glokom nedenleri genellikle gözün sıvının boşalmasına izin veren kısmındaki tıkanıklıktan kaynaklanır. Bu, sıvı birikmesine ve göz üzerinde optik sinire zarar veren yüksek basınca yol açar. [12] Doktorlar tıkanıklığın neden başladığı konusunda net değiller ancak glokom için bazı risk faktörleri belirlediler. Glokom nedenlerine yol açan bu risk faktörleri şunlardır:[1] [2] [3]

- 60 Yaşın üzerinde olmak
- Siyah veya İspanyol olmak
- Ailede glokom öyküsü olması
- Kalp hastalığı, diyabet ve yüksek tansiyon gibi diğer tıbbi durumlar
- Yakın görüşlülük (miyopi)gibi mevcut göz koşulları
- Mevcut veya önceki göz yaralanması
- Erken östrojen eksikliği

Glokom ve diyabet sıklıkla ilişkilidir. Diyabetik olmak, görme de dahil olmak üzere vücut fonksiyonlarının geri kalanı üzerinde muazzam yan etkilere sahiptir.[1] değil temizleyin glokom olabilir engelledi ama düzenli göz testleri yardım etmek için erken teşhis ve tedavi edebilir başlayın.[1]

Glokom Belirtileri

Hastalığın erken evresi olan kişilerin büyük çoğunluğunda belirgin glokom semptomları yoktur. Hastalık ilerledikçe, periferik (yan) görme bulanıklaşır ve sadece düz görüşün mevcut olduğu tünel görüşüne neden olur. Bu da kötüleşir ve geri dönüşü olmayan körlük oluşur.[1] [2] [3] Glokom genellikle sadece göz basıncı testleri ile saptanır ancak diğer glokom semptomları ortaya çıkabilir. Bunlar şunları içerir:[1] [2] [3]

- **Yoğun göz ağrısı**
- **Baş ağrısı ve kaş ağrısı**
- **Gözlerde kırmızı gözler ve hassasiyet**
- **Özellikle ışıklara bakarken görüşte" Halo " lekeleri**
- **Bulanık görme**

- **Mide bulantısı ve kusma**

Glokom için Doğal İlaçlar ve Otlar

Glokom doğal tedaviler ve ev ilaçları erken evre glokomu tedavi etmek ve tamamen önlemek için etkili olabilir. En iyi glokom doğal tedavilerinden bazıları şunlardır:

- **Yaban mersini-Avrupa yaban mersini veya yaban mersini en etkili doğal glokom tedavilerinden biridir. Yabanmersini, göz sinirlerine ve kaslarına kan ve besin taşıyan kılcal damarları güçlendiren yüksek miktarda biyoflavonoid içerir.**
- **Ginkgo Biloba-Ginkgo biloba'nın gözlere oksijen akışını arttırdığı ve toksinleri uzaklaştırdığı bilinmektedir. Aynı zamanda bağışıklık desteği sağlayan bir antioksidandır.**
- **C vitamini-C vitamini, göz basıncı seviyelerini önemli ölçüde azaltarak glokom semptomlarını iyileştirmeye yardımcı olan doğal bir ilaçtır.**
- **Acı Biber-Acı biber, anti-inflamatuar özellikleri nedeniyle glokom tedavisinde yararlıdır. Gözlere kan akışını iyileştirmek ve göz içi basıncını azaltmak için çalışır.**
- **Zerdeçal-Zerdeçal, katarakt, maküler dejenerasyon ve glokom gibi göz hastalıklarının önlenmesine yardımcı olan antioksidan ve antienflamatuar özelliklere sahip kurkumin içerir.**
- **Yaban Mersini Özü-Avrupa yaban mersini veya yaban mersini özü, göz sinirlerine ve kaslarına kan ve besin taşıyan kılcal damarları güçlendiren yoğunlaştırılmış miktarda biyoflavonoid içerir.**

Ne yapmalı?

Bel Soğukluğu normalde genital sistemle ilişkili bakteriyel bir enfeksiyondur. Cinsel yolla bulaşan en yaygın hastalıktır (STD) ve 15-25 yaşları arasında cinsel olarak aktif birçok genci etkiler. Amerika Birleşik Devletleri'nde her yıl 330.000'den fazla vaka rapor edilmektedir ve bu durum, yasa gereği, muhtemelen enfekte olmuş diğer cinsel partnerleri takip etmek için Devlet Sağlık Kuruluna bildirilmelidir.[1,2]

Belsoğukluğuna Ne Sebep Olur?

Belsoğukluğuna bakteri Neisseria gonorrhoeae neden olur. Bu bakteri, idrar yolu, erkeklerde testisleri birbirine bağlayan tüpler ve kadınlarda üreme sistemi gibi nemli, sıcak yerlerde yetişir. Buna vajina, serviks, fallop tüpleri ve uterus dahildir.[1,2]

Cinsel ilişki, belsoğukluğunun yayılmasının ana nedenidir. Buna vajinal, oral ve anal temas dahildir. Belsoğukluğu enfeksiyonuna karşı en iyi korunma şekli, cinsel ilişki sırasında lateks prezervatif kullanmaktır. Şehir efsanesinin aksine, belsoğukluğunun nedenleri nadiren klozetlerle bulaşmayı içerir.[1,3]

Tedavi edilmeden bırakılan bel soğukluğu ciddi sağlık sorunlarına neden olabilir. Tedavi edilmeyen bel soğukluğu hem erkeklerde hem de kadınlarda kısırlığa neden olur ve diğer vücut kısımlarında ciddi enfeksiyonlara ilerler.[1]

. Tüm gonore vakaları cinsel temas yoluyla yayılmaz. Anneleri aracılığıyla belsoğukluğuna yakalanan yüksek oranda bebek doğar. Bebeklerde bel soğukluğu genellikle gözlerde enfeksiyon olarak kendini gösterir.[3,4]

Belsoğukluğu Belirtileri Erkeklerde belsoğukluğu belirtileri kadınlardan farklıdır. Erkeklerde sık görülen belsoğukluğu belirtileri şunlardır:

- **Testislerin ağrısı ve şişmesi**
- **Ağrılı idrara çıkma**
- **Sık idrara çıkma ihtiyacı**
- **Pus boşaltımlar penisten**

Kadınlarda, bel soğukluğu belirtileri normal olarak şunları içerir:

- **İdrar yaparken ağrı**
- **Cinsel ilişkide ağrı**
- **Dönemler arası vajinal kanama**
- **Artan, kötü kokulu vajinal akıntı**

- Karın ağrısı
- Pelvik ağrı

Belsoğukluğu için Doğal İlaçlar ve Otlar

Belsoğukluğu tedavisi erken aşamalarda yakalanırsa basittir. Çoğu doktor, bağışıklık sistemini güçlendirmek ve bakterilere saldırmak için bir çeşit oral antibiyotik reçete eder. Bazı gonore doğal ilaçların bu enfeksiyona karşı iyi çalıştığı kanıtlanmıştır. Belsoğukluğu için en iyi doğal ilaçlardan bazıları şunlardır:

- Sarımsak-Çiğ sarımsak, antibakteriyel özellikleri ile bilinir. Sarımsak bir bağışıklık sistemi güçlendiricidir ve enfeksiyonla savaşmak için doğanın en iyilerinden biridir. Hazırlanan gıdalardaki sarımsak, bütün sarımsak dişlerini çiğnemek ve yutmak kadar etkilidir.
- Mangosteen-Bu doğal ot çare, sağlık gıda mağazalarında meyve suyu olarak, kapsüllerde bulunur, tabletler ve bir çay haline getirmek için toz halinde. Mangosteen, yayılmasını önlemenin yanı sıra enfeksiyonu önlemeye yardımcı olan doğal antibakteriyel bileşenlere sahiptir.

- Guyabano-Bu meyve, enfeksiyonlarla savaşmak ve bağışıklık sistemini bel soğukluğu için doğal bir tedavi olarak oluşturmak için kanıtlanmış bir vitamin olan yüksek miktarda C vitamini içerir. Guyabano çiğ meyve veya meyve suyu şeklinde gelir.
- Hindistan Cevizi Yağı - Hindistan cevizi yağı aynı zamanda doğal bir bağışıklık sistemi koruyucusudur ve bel soğukluğu için doğal bir tedavi görevi görür. Gonore bakterilerini durdurmada etkili olan antiviral ve antibakteriyel ajanlara sahiptir. günde iki kez 1 çay kaşığı, belsoğukluğu tedavi etmek için başarılı bir ev ilacıdır. Semptomlar ortadan kalkana kadar hindistancevizi yağı alınmalıdır.
- Goldenseal-Goldenseal ile başka bir doğal bitkidir bakterilerle mücadele öğeler. Toksinlerden kurtulduğu ve şişmeyi azalttığı kanıtlanmıştır. Goldenseal kapsül ve sıvı ekstraktta gelir. Aynı zamanda çay haline getirilir.
- Ekinezya-Birçoğu bu bitkiyi evrensel bir tedavi olarak görüyor-hepsi birçok hastalık için. Ekinezya, bel soğukluğu gibi enfeksiyonlarla savaşmak için başlangıç noktası olan vücudun bağışıklık sistemini kesinlikle geliştirir.

Gut nedir?

Gut bir artrit şeklidir ve eklemlerde iltihaplanma olarak kendini gösterir. Kas-iskelet bozukluklarının en acı verici formlarından biridir ve özellikle yaşlı erkeklerde çok yaygındır. Yaklaşık 200 kişiden 1'i guttan muzdariptir.[1,3]

Gut Hastalığına Ne Sebep Olur?

Kanda ürik asit veya ürat adı verilen bir kimyasal gutun nedenidir. Normal olarak, ürik asit vücuttan idrar sisteminden geçirilir, ancak özellikle ürik asit biriktiğinde kristalleşir, eklemlere yerleşmesine yol açar. [1,2]

Ürik asit kristalleri eklemlerde kum görevi görür ve çok ağrılı bir iltihaplanma ile sonuçlanır. Bu periyodik olarak ve bazen uyarı olmadan gerçekleşir. Bu bir gut saldırısı olarak bilinir. [1,3]

Ürik asit vücutta doğal olarak oluşur ve normalde vücudun ürettiği arz ile rutin deşarjı arasında dengeler. Ürik asit böbrekler tarafından yetersiz atıldığında, kandaki ürik asit seviyesi yükselir. Ürik asidin normal parçalanması, vücuttaki doğal maddeler olan pürinler tarafından yapılır ve ayrıca fon birçok gıdada. [1,3]

Gut ağrısına yol açan ürik asit artışının başlıca tetikleyicileri şunlardır:

- Diyette C vitamini eksikliği
- Aşırı alkol tüketimi
- Aşırı şeker tüketimi, özellikle alkolsüz içecekler
- Ürik asit üretimini artıran bazı gıdalar
- Diyabet, hipertansiyon ve böbrek hasarı gibi önceden var olan hastalıklar
- Obezite

Birincil gut semptomları, bir veya daha fazla eklemde hızlı bir şişlik ve ağrı başlangıcıdır. Genellikle ayak başparmağı, bir gut atağının sinyallerini gönderen ilk eklemdir, bunu ayak bileklerinde ve dizlerde ağrı izler. [1,3]

Şişlik her zaman gut semptomları ile ilişkilidir ve etkilenen bölgede kızarıklık vardır.[1]

Gut için Doğal İlaçlar ve Otlar

Neyse ki, gut tedavisi kolaydır. Vücudun ürik asit içeriğini dengelemek anahtardır ve gut atağı ve ağrı için etkili doğal tedaviler vardır. Gut için doğal tedaviler şunları içerir:

- Elma Sirkesi-Elma sirkesi en etkili gut doğal tedavilerinden biridir. Sirkedeki alkalileştirici özellikler ürik asit kristallerini dışarı atmak için çalışır.
- Kiraz-Kirazlardaki antioksidanlar kandaki ürik asit kristallerini de parçalayan antosiyanin bileşiklerini arttırır. Günde 15 ila 20 kiraz yemek, gut ağrısını ve rahatsızlığını önemli ölçüde azaltır.
- Kabartma Tozu-Kabartma tozu veya sodyum bikarbonat, ürik asidi ortadan kaldırmak için de çalışan bir alkalizördür. Gut için doğal bir tedavi olarak, kabartma tozunu bir bardak ılık suya karıştırın ve hemen içirin.
- Vişne Suyu-Çiğ kirazlarda olduğu gibi, meyve suyu veya özü etkili bir şekilde tedavi etmek ürik asidi azaltarak gut ağrısı ve semptomları.

- Kurkumin-Kurkumin bir süper gıda birçok iyileştirici özelliği nedeniyle. En iyi gut doğal tedavilerinden biri olan kurkumin, iltihapla savaşmaya yardımcı olur ve ayrıca ürik asidi parçalamaktadır. Kurkumin normalde bir pişirme baharatı olarak kullanılır.
- Kereviz Tohumu-Kereviz bitkisinden elde edilen tohumlar, iltihaplanma ve gut atak semptomlarını azaltan yüksek miktarda Omega-6 yağ asidi içerir. Ayrıca ürik asitin vücudunu yıkayan bir idrar söktürücü olarak da çalışırlar. Kereviz tohumları pişirmeye eklenebilir veya ham bir katkı maddesi olarak alınabilir.

Diş Eti Hastalığı (Diş Eti İltihabı ve Periodontitis) Nedir?

Diş eti hastalığı ağız içindeki dokuyu etkileyen bir durumdur. Daha hafif vakalarda kolayca kanayan kırmızı, şişmiş diş etleri bulunur.[1] Diş Eti hastalığının bu evresine diş eti iltihabı denir ve tedavi edilebilir arasında günlük fırçalama ve diş ipi kullanımı ve rutin diş temizliği gibi uygun ağız bakımı.[1] Diş Eti hastalığının daha ciddi formuna, diş etleri ve dişler ayrıldığında ve kolayca enfekte olabilen cepler oluşturduğunda ortaya çıkan periodontitis denir.[1] Ciddi vakalarda, doku ve kemik hasarının yanı sıra diş kaybı da oluşabilir.

Diş Eti Hastalığına (Diş Eti İltihabı ve Periodontitis) Ne Sebep Olur?

Diş eti hastalığı genellikle kötü diş hijyeninin bir sonucu olarak başlar. Dişlerinizde plak biriktikçe, bakteri toplayan sertleşmiş bir plak şekli olan tartara dönüşür.[2] Bu iltihaplanmaya yol açar dişeti, veya dişlerinizin tabanını çevreleyen diş etlerinizin alanı. Zamanla, bu iltihap şişmeye, kanamaya ve diş çürümesine neden olabilir.[2] Tedavi Edilmezse, diş eti iltihabı kötüleşir ve daha ciddi periodontitis formuna yol açar.[3]

Kötü diş hijyeninin yanı sıra, diş eti hastalığı risk faktörleri şunları da içerebilir:[2,3]

- Yaşlılık
- Ağız kuruluğu
- Sigara içmek veya tütün çiğnemek
- Kötü uydurma diş restorasyonları
- Temizlenmesi zor çarpık dişler
- Kötü beslenme
- Bazı ilaçlar
- Genetik
- Hormonal değişiklikler
- Viral veya fungal enfeksiyonlar
- Madde bağımlılığı
- Obezite

Diş eti hastalığının nedenleri bazı tıbbi durumlara da bağlı olabilir. Bu, HIV veya AIDS, lösemi ve kanser tedavileri gibi bağışıklık sistemini düşürenleri içerebilir. Diyabet, Crohn hastalığı ve romatoid artritli hastalar da diş eti hastalığı geliştirme riski daha yüksektir.[3]

Diş Eti Hastalığı (Diş Eti İltihabı ve Periodontitis) Belirtileri

Diş eti hastalığı belirtileri kırmızı, şişmiş diş etlerinden ağız kokusuna ve uzaklaşan diş etlerine kadar değişebilir.[4] Ağır vakalarda, diş eti hastalığı belirtileri diş kaybını da içerebilir. Diş etleri de hassas olabilir veya kolayca kanayabilir ve çiğnerken ağrı fark edebilirsiniz.[2,3] Ağır vakalarda diş etleri ve dişler arasında irin oluşabilir ve dişlerinizin kaydığını ve eskisi gibi birbirine uymadığını fark edebilirsiniz.[3]
Diş eti hastalıkları uygun ağız hijyeni ile önlenebilir. Tavsiye edilir:

- Dişlerinizi günde iki kez fırçalayın
- Diş fırçanızı 1-3 ayda bir değiştirin
- Diş ipi
- Dengeli bir diyet yapın
- Düzenli diş ziyaretleri planlayın
- Sigara içmekten kaçının

Çoğu durumda, diş eti iltihabı günlük fırçalama ve düzenli temizlik ile önlenebilir veya tedavi edilebilir. Diş hekiminiz, dişleriniz ve diş etleriniz arasındaki tartarları çıkarmak için profesyonel bir derin temizlik önerebilir.[4] Bakteriyel enfeksiyonları öldürmeye yardımcı olmak için oral antibiyotikler veya çeşitli diş eti hastalığı bitkisel ilaçları kullanılabilir. Ağır vakalarda ameliyat gerekebilir.[5]

Jinekomasti Nedir?

Jinekomasti, erkeklerin göğüs büyümesine neden olan bir durumdur. Jinekomastili erkeklerde meme başı bölgesinin altında oluşan ve oradan genişleyen meme dokusunda bir artış gelişir. Jinekomasti olgularındaki doku kitleleri iyi huyludur, yani kanserli hücrelerin bir sonucu olarak büyüyen dokular değildir.[1] Jinekomasti bir veya her iki memeyi de etkileyebilir. Genellikle meme ucunun altında oradan büyümeye başlayan küçük, yumuşak bir yumru olarak başlar. Bazı durumlarda, bir meme diğerinden daha büyük görünebilir.[2] Jinekomasti genellikle gençleri ve yetişkin erkekleri etkiler, ancak yenidoğanlar da zamanla ortadan kaybolan jinekomasti ile doğabilir.Jinekomastinin kendisi tehlikeli veya ciddi bir durum değildir. Aksine, birçok erkek için utanç verici bir durumdur ve ciddi sosyal kaygıya ve düşük benlik saygısına neden olabilir.[1] [2]

Jinekomastiye Ne Sebep Olur?

Jinekomastinin nedenleri tipik olarak erkeklerde östrojen aktivitesindeki artışa bağlıdır. Ayrıca testosteron seviyelerinde bir azalmadan da kaynaklanabilir. Bu hormonal dalgalanmaların ortaya çıkmasının birçok nedeni vardır. Yenidoğanlarda, erkek bebekler annelerinden östrojen aktivitesine maruz kalmaları nedeniyle jinekomasti geliştirebilirler.[1] [2] Preteen ve teen erkeklerde jinekomasti ergenlik dönemindeki hormonal değişikliklerden kaynaklanabilir. Erkeklerin yarısından fazlası yaşamın bu aşamasında jinekomasti geliştirir.[2] Yetişkin erkeklerde jinekomasti tipik olarak 50 yaşın üzerinde gelişir ve genellikle yaşlanmaya bağlı hormonal aktivitedeki değişikliklerden kaynaklanır.[2] Diğer jinekomasti nedenleri şunları içerebilir:[1]

- Radyasyon, anabolik steroidler veya HIV ilaçları gibi bazı ilaçlar

- Karaciğer hastalığı, böbrek yetmezliği veya genetik kusurlar gibi durumlar
- Alkol, eroin veya amfetamin tüketiminden kaynaklanan madde bağımlılığı

Jinekomastiye yağ dokusunda bir artış neden olmaz.

Jinekomasti Belirtileri

En sık görülen ve belirgin jinekomasti semptomları, bir veya her iki erkek memesinde meme dokusunun büyümesinden kaynaklanmaktadır. Bazı erkekler aşağıdaki gibi başka jinekomasti belirtileri de yaşayabilir:[2] [3]

- Meme bölgesini çevreleyen dokuda hassasiyet
- Bir göğsün diğerinden daha büyük olması
- Meme başı boyutlarını değiştirme
- Doğurganlık sorunları yaşamak veya cinsel işlev bozukluğundan muzdarip olmak
- Erkek göğüsleri olması nedeniyle utanç veya sosyal kaygı hissetmek
- Jinekomastili yeni doğan erkek bebeklerde sütlü akıntı

Birçok erkek jinekomastisini azaltmak için ameliyat yapabilir. Bununla birlikte, meme dokusu birikimini azaltmaya yardımcı olabilecek güvenli jinekomasti doğal tedavileri vardır.

H

Saç Dökülmesi (Kellik) Nedir?

Kellik, hem erkekleri hem de kadınları ve hatta çocukları etkileyebilecek bir durumdur. Saç derisinde veya vücudun diğer bölgelerinde saç dökülmesi ile karakterizedir. Bununla birlikte, kellik tipik olarak kafa derisinde kendi başına tekrar büyümeyen saç dökülmesini ifade eder.[1] Kellik tipik olarak gözle görülür veya aşırı saç dökülmesidir. Bu özellik, kelliği tüm insanlarda yaygın olan normal saç dökülmesinden ayırır. Kellik, zamanla kademeli olarak ortaya çıkan ve her tarafa

yayılmaya devam edebilecek olası saç dökülmesi lekelerine neden olan bir durumdur.[2] Kellik hiçbir şekilde zararlı veya sağlıksız bir durum olmasa da, kellik doğal tedavileri de dahil olmak üzere birçok saç dökülmesi tedavisi mevcuttur.[1]

Kelliğe Ne Sebep Olur?

Kellik nedenleri her kişiye ve her bir örneğe göre değişir. İşte dikkate alınması gereken en iyi kellik nedenleri:

- Kalıtsal: Hem erkekler hem de kadınlar yaşlandıkça saç dökülme eğilimindedir. Bu tip saç dökülmesi genellikle normaldir ve bir hastalıktan kaynaklanmaz ve daha ziyade hormonal değişikliklerin sonucudur. Örneğin, erkeklerin yaklaşık %80'i 70 yaşına kadar erkek tipi kellik belirtileri göstermektedir.[2] [4]
- Duygusal ve Fiziksel Stres: İnsanlar yüksek düzeyde duygusal veya fiziksel stres yaşadıklarında, vücut kellik ve saç dökülmesi de dahil olmak üzere birçok fizyolojik semptomla yanıt verir. Tipik olarak, bu durumda meydana gelen şey, saçınızı yıkarken duşta topaklar veya avuç dolusu saç dökülmesidir. Bu belirti, başlangıçta stres oluştuktan aylar sonra da devam edebilir. [2]
- Alopesi: Alopesi, kafa derisi, kaşlar, kirpikler, yüz kılları vb.Dahil olmak üzere vücudun birçok farklı bölgesinin kellikten etkilendiği bir durumdur.[2]
- Diğer Nedenler: Anemi, lupus, yanıklar, radyasyon tedavisi, tiroid problemleri ve daha fazlası dahil olmak üzere birçok başka kellik nedeni vardır.[2]

Kellik Belirtileri

Kellik belirtileri şunları içerebilir:[1,2]

- Başın üstünde kademeli saç incelmesi
- Dairesel kel yamalar
- Ani saç gevşemesi
- Topaklar halinde düşen saçlar
- Toplam vücut saç dökülmesi

Kellik için Doğal İlaçlar ve Otlar

İşte mevcut en iyi kellik bitkisel tedavilerinden bazıları:

- **Hindistan cevizi Yağı** - hindistan Cevizi yağı bir doğal ilaç için yardım teşvik saç büyüme ve önlemek için daha fazla dökülmesi saç. Kafa derisi masajı olarak topikal olarak uygulanabilir.
- **Elma Sirkesi** - Elma sirkesi, saç tellerinin daha fazla kaybını önlemek için saç durulama olarak kullanılan kellik için doğal bir ilaçtır.
- **Aloe Vera**-Aloe vera, saç büyümesini destekleyen enzimleri nedeniyle kellik için doğal bir tedavidir.
- **Keten Tohumu Yağı** - Keten tohumu yağı, etkilenen saç köklerine topikal olarak uygulandığında kelliğin durdurulmasına ve daha fazla önlenmesine yardımcı olabilecek omega-3 yağ asitleri bakımından zengindir.

- **Bal**-Çiğ bal, doğal bir saç dökülmesi önleme ilacı ve kellik doğal tedavisi olarak kullanılabilir. Bal, saç foliküllerini zenginleştirmeye yardımcı olabilecek vitaminlerle doludur.
- **Biotin**-Biotin takviyeleri, ağızdan alındığında veya topikal olarak krem şeklinde uygulandığında saç dökülmesinin ilerlemesini yavaşlatmaya yardımcı olabilir.

Saman Nezlesi nedir?

Rinit olarak da bilinen saman nezlesi, polene karşı alerjik reaksiyonun tetiklediği bir dizi semptomdur. Saman nezlesine duyarlı olan insanlar, her ilkbaharda ve yaz aylarında saman nezlesi semptomları yaşayacak ve ağaçlar gibi bitkiler düştüğünde düşecektir, çiçekler ve yabani otlar havaya gönderilen polen parçacıklarını serbest bırakır.[1]

Saman Nezlesine (Rinit) Ne Sebep Olur?

Saman nezlesi öncelikle polen alerjenlerinden kaynaklanır. Bazı insanlar polen tarafından tetiklenir ve saman nezlesi semptomlarına neden olan otoimmün bir reaksiyon üretir. Diğer insanlar toz akarları veya evcil hayvan tüyü gibi alerjenler nedeniyle saman nezlesi yaşarlar.[1,2]

Bağışıklık sistemleri bu zararsız alerjenlerden birini zararlı olarak tanımladığında insanlar saman nezlesi alerjileri geliştirir. Bağışıklık sistemi daha sonra bu alerjenlere karşı antikorlar üretir. Bu bağışıklık reaksiyonu nedeniyle, bir kişi bu alerjenlerle her temas ettiğinde, bağışıklık sistemi saman nezlesi semptomlarına neden olan histamin gibi kimyasalları serbest bırakır.[2]

Saman Nezlesi (Rinit) Belirtileri

Saman nezlesi belirtileri ciddi değildir. Aksine, tekrarlanan alerjik reaksiyonlar can sıkıcıdır. Alerjiler aktif olduğunda, günlük hayata müdahale edebilirler. Saman nezleniz polen tarafından tetiklenirse, ilkbahar ve yaz aylarında daha kötü olan mevsimsel saman nezlesi semptomları yaşarsınız.

Yaygın saman nezlesi belirtileri şunlardır:

- **Burun akıntısı**
- **Kaşıntılı, sulu gözler**
- **Hapşırma**
- **Öksürme**
- **Kaşıntılı ağız ve boğaz**
- **Postnazal damla**
- **Gözlerin altında mavi cilt renk değişikliği**
- **Yorgunluk**

Ne baş Ağrısı nedir?

Baş ağrısı baştaki herhangi bir ağrıdır ve bulantı veya ışığa duyarlılık[1] [eşlik]edebilir. Baş ağrısı sorunlarının türleri şunlardır:

- **Vasküler-Bu baş ağrılarına yüksek tansiyon neden olur ve yoğun ağrı dönemleri içerebilir.**
- **Kas Kasılması (Gerginlik) - Sık sık stresin neden olduğu yüz veya boyun kaslarının sıkılması nedeniyle gerginlik baş ağrısı oluşur.**
- **Traksiyon ve Enflamatuar Baş Ağrıları-Bu iki tip baş ağrısı problemi, inme veya sinüs enfeksiyonları 2 gibi diğer bozukluklardan kaynaklanır.**
- **Migren - Migren, genellikle bulantı veya aura 3 görmenin eşlik ettiği kafada yoğun bir zonklama veya zonklama ağrısı ile karakterizedir. Migrenler genetik ile bağlantılıdır ve kadınların migren yaşama olasılığı erkeklerden 3 kat daha fazladır.**

Baş Ağrısı Nedenleri Nelerdir?

Baş ağrısı nedenleri çok çeşitlidir. Birincil baş ağrıları, yani altta yatan bir hastalık olmadığı anlamına gelir, yaşam tarzı faktörlerinden kaynaklanır. İkincil baş ağrıları daha büyük sorunların belirtileridir. Baş ağrısının yaygın birincil nedenleri şunlardır:

- Alkol
- Uyku alışkanlıklarındaki veya pozisyonlarındaki değişiklikler
- Diyetteki değişiklikler veya işlenmiş etler gibi bazı gıdalar
- Kötü duruş
- Atlanan yemekler
- Strep boğaz
- Stres[4]

Baş ağrısı da fiziksel bir durumun belirtisi olabilir. İkincil baş ağrısı nedenleri şunları içerebilir:

- Sinüs enfeksiyonu
- Beyindeki kan pıhtısı
- Beyin anevrizması
- Beyin tümörü
- Karbon monoksit zehirlenmesi
- Sarsıntı
- Susuzluk
- Glokom
- Yüksek tansiyon
- İnme
- İlaçlar[4]

Baş ağrılarının çoğu endişe nedeni değildir, ancak baş ağrınızın daha büyük bir sorunun belirtisi olduğundan şüpheleniyorsanız, doktorunuza danışmanın zamanı gelmiş olabilir.

Baş ağrısı Belirtileri

Baş ağrısı belirtileri oldukça basittir. Bunlar başın herhangi bir bölgesinde ağrı içerir. Baş ağrısı baş ağrısı, başın bir veya her iki tarafında ağrı, izole ağrı veya yayılan ağrı[5]yaşayabilirsiniz. Eşlik eden semptomlar şunları içerebilir:

- Bulantı
- Kusan
- Işığa duyarlılık

- Konsantre olma zorluğu
- Terleme
- Sıcak veya soğuk hissetme dönemleri[6]

Baş ağrısı için Doğal İlaçlar ve Otlar

Neyse ki, evde baş ağrısı ilaçları da dahil olmak üzere birçok baş ağrısı tedavisi seçeneği vardır. Migren ve baş ağrısını hafifletmek için aşağıdaki doğal baş ağrısı tedavi çözümleriyle başlayın.

- Elma sirkesi - Elma sirkesi iltihabı azaltmaya yardımcı olabilir, bu nedenle sinüs enfeksiyonu gibi altta yatan sorunlar için iyi bir baş ağrısı tedavisidir. Bir bardak suya bir çay kaşığı karıştırarak ağızdan alın.
- LavantaAromaterapi, baş ağrısını hafifletmeye yardımcı olmak için çağlar boyunca kullanılmıştır.[7]. Gerilim baş ağrısını hafifletmek için uygun baş ağrısı ilaçları arıyorsanız, yüzünüzdeki, boynunuzdaki ve omuzlarınızdaki stres ve gerginliği azaltmak için lavanta kokusunu gerektiği sıklıkta solumayı deneyin.
- Zencefil-Popüler baş ağrısı ilaçlarından bir diğeri zencefil çayı içmektir. Bir baş ağrısı oluştuğunda bunu yapın veya önleyici bir önlem olarak kullanın.
- Çarkıfelek - çarkıfelek çay da yararlı için baş ağrısı kabartma ve seni içmek kadar sık ihtiyaç için rahat gerilim baş ağrısı.
- Acı Biber-Acı biber her baş ağrınız olduğunda kullanılabilir. Dilinize az miktarda koyun, 15-30 saniye tutun ve sonra bir bardak soğuk suyla yıkayın. Bu, hızlı rahatlama için beyninize giden kan damarlarını açmaya yardımcı olacaktır.

İşitme Kaybı (Sağırlık) Nedir?

Sağırlık veya işitme kaybı, bir kişinin duyma yeteneğini etkileyen bir durumdur. Bir veya her iki kulakta toplam veya kısmi işitme kaybına neden olabilir. İşitme kaybı, belirli işitme kaybı nedenlerine bağlı olarak herkesi etkileyebilir. Herkes işitme kaybına duyarlı olsa da, en sık ve doğal olarak 65 yaşın üzerindeki yaşlıları etkiler. [1]

İşitme kaybının iki sınıflandırması vardır:

- Sensorinöral işitme kayıp: İç kulak kıl hücreleri ve/veya işitme siniri hasar gördüğünde oluşur.
- İletken işitme kayıp: Bir tıkanıklık veya enfeksiyon, seslerin dış ve iç kulak arasında geçmesini önlediğinde oluşur.

İşitme kaybı aniden olabilir veya zamanla kademeli olarak gerçekleşebilir. Bir kulakta sağırlık, bazen zamanla kendini düzeltebilen başka bir yaygın işitme kaybı türüdür. İşitme kaybı her zaman kalıcı değildir. İşitme kaybının nedenine bağlı olarak sağırlık tersine çevrilebilir. [1,2]

İşitme Kaybına / Sağırlığa Ne Sebep Olur?

İki tip sağırlık, farklı işitme kaybı nedenlerinin sonucudur. İşitme kaybının nedenleri şunlardır: [2,3]

- Sensorinöral işitme kaybı: Bu tip işitme kaybı iç kulağa verilen hasardan kaynaklanır. Bu genellikle kafa travması veya beyin travması gibi bir yaralanmanın sonucudur. Bu, yaşlanma nedeniyle zamanla kademeli aşınma nedeniyle de oluşabilir.
- İletim tipi işitme kaybı: Bu tip işitme kaybı kulakta tıkanma veya bazı doğum kusurları nedeniyle oluşur. Tıkanıklıklar kulak kiri veya sıvı birikmesi veya işitme kaybına neden olan bir kulak enfeksiyonu nedeniyle olabilir. Bazı bozukluklar kulaktaki küçük kemikleri de etkileyebilir ve bu da duyma yeteneğini engeller.

İşitme kaybı / Sağırlık belirtileri

İşitme kaybı belirtileri şunları içerebilir:

- Boğuk sesler
- Arka plan gürültüsü olduğunda konuşma veya sesleri duyma zorluğu
- İnsanlardan kendilerini tekrar etmelerini veya daha yüksek sesle veya daha yavaş konuşmalarını istemek
- Birim telefonlarında daha yüksek olması gerek, TV ya da radyo
- Düzgün duyamama endişesiyle konuşmalardan çekilmek

İşitme kaybı ile birlikte ortaya çıkan belirtileri bir kulak sağırlık vardır, kulak çınlaması , baş dönmesi ve kulaktaki basınç. [1]

İşitme Kaybı / Sağırlık için Doğal İlaçlar ve Otlar

İşitme kaybının nedenlerine bağlı olarak sağırlığın iyileştirilmesine yardımcı olabilecek birkaç doğal işitme kaybı tedavisi vardır:

- Ginkgo Biloba - Ginkgo biloba, basınç nedeniyle bir kulakta ani işitme kaybını veya sağırlığı iyileştirmeye yardımcı olabilecek dolaşımı arttırmayı amaçlayan bitkisel bir ilaçtır.

- **Biberiye-Biberiye, beyne giden kan akışını iyileştiren ve tıkanıklıkların neden olduğu işitme kaybını düzeltmeye yardımcı olabilecek doğal bir işitme kaybı tedavisidir.**
- **Mercanköşk-Mercanköşk, sıvı birikiminin neden olduğu toplam veya kısmi sağırlığın düzeltilmesine yardımcı olabilecek güvenli bir işitme kaybı doğal tedavisidir.**
- **Sarımsak-Kötü sağlık veya sıvı birikimine bağlı işitme kaybı sarımsak kullanılarak tedavi edilebilir. Sarımsak, işitme kaybını artırabilecek kan dolaşımını artırmaya yardımcı olur.**
- **Ökseotu-Ökseotu kulak çınlaması tedavisinde yardımcı olmak için kullanılır - işitme kaybı ve sürekli çınlama ile karakterize bir durumdur. duymak.**

Kalp ve damar Hastalıkları

Kalp hastalığı, kalbi ve dolaşım sistemini 1 etkileyen bir dizi durumu tanımlamak için kullanılan bir terimdir. Kalp hastalığı gerçekleri, durumun ABD'de bir numaralı katil olduğunu söylüyor[2] Bu, aşağıdaki kalp hastalıkları listesindekiler gibi rahatsızlıkları içerebilir:

- **Koroner Arter Hastalığı - Bu, arterleriniz daraldığında ve sertleştiğinde ortaya çıkar. Bu nedenle, kanın atardamarlarınızda dolaşması zordur, bu nedenle kalp ihtiyaç duyduğu kanı almaz. Kalp hastalığı tiplerinden koroner arter hastalığı, kalp krizi[3'ün önde gelen nedenidir]. Aynı zamanda ABD'de en sık görülen kalp hastalığı türüdür[· 4]**
- **Kalp Yetmezliği-Bu, kalp vücudun diğer organlarına yeterince kan pompalayamadığında ortaya çıkar. Bu kalbin durduğu anlamına[gelmez 3].**
- **Kalp Aritmi-Bu, kalp atışındaki değişikliklerle karakterize bir durumdur. Genellikle tehlikeli değildir, ancak nefes darlığı veya baş dönmesi gibi başka semptomlar eşlik ediyorsa, acil[durum 3]olarak değerlendirin.**
- **Kalp Kapakçığı Sorunları - Hastalar, deneyim örnekleri burada kalp kapakçıkları don açmak yeterli (stenoz) ya da ne zaman onlar değil düzgün kapat (yetersizliği). Bu, kanın yanlış yönde[5 akmasına]neden olabilir.**

Kalp Hastalığına Ne Sebep Olur?

Kalp hastalığı nedenleri, kalp hastalığı türlerine ve bireysel hastaya bağlı olarak çok çeşitlidir. Kalp hastalığının nedenleri arasında şunlar olabilir:

- **Sigara içen**
- **Kandaki yüksek miktarda yağ ve kolesterol (genellikle diyetten kaynaklanır)**

- Yüksek tansiyon
- Kanda yüksek miktarda şeker (insülin direnci veya diyabet nedeniyle)
- Kan damarı iltihabı[6]
- Genetik kusurlar
- Uyuşturucu bağımlılığı
- Stres
- Bazı ilaçlar[7]

Kalp hastalığının önlenmesi için birçok kalp hastalığı nedeni yönetilebilir. Bununla birlikte, kalp hastalığı semptomları yaşamak mutlaka bir hastanın hatalı olduğu anlamına gelmez, ancak sağlıklı seçimler semptomları hafifletmeye yardımcı olabilir.

Kalp Hastalığı Belirtileri

Kalp hastalığı belirtileri farklı kalp hastalığı tipleri arasında farklılık gösterebilir. Bunlar şunları içerebilir:

- Keskin göğüs ağrısı
- Boyun, çene, boğaz, üst karın ve sırt ağrısı
- Nefes darlığı
- Yorgunluk
- Ayak, ayak bilekleri, bacaklar veya karın şişmesi
- Kalp çarpıntısı[8]
- Kollarda veya bacaklarda ağrı, uyuşma veya soğukluk
- Anormal derecede yavaş veya hızlı kalp atışı
- Baş dönmesi[9]

Kalp Hastalığı için Doğal İlaçlar ve Otlar

Kalp hastalığı, genellikle sağlıklı bir yaşam tarzı ile kontrol edilebilen veya önlenebilen bir durumdur. Doğal kalp hastalığı tedavi seçenekleri şunları içerir:

- Elma Sirkesi, Sarımsak, Zencefil ve Limon-Bu bileşenlerin eşit miktarlarda karıştırılmasının evde kalp hastalığı tedavisinde etkili olduğu söylenmiştir. En iyi sonuç için sabahları karışımın 1 çorba kaşığı içilir.
- Acı Biber-Acı biber, açık arterleri teşvik eder ve bu da onu uygulanabilir bir kalp hastalığı önleme tekniği haline getirir. Günde bir bardak su ile 1 çay kaşığı karıştırın veya faydalarını elde etmek için kapsüllere alın.
- Sarımsak-Kalp hastalıkları listesinde en büyük nedenlerden biri yüksek tansiyon ve yüksek kolesteroldür. Sarımsak bu sorunlarla mücadeleye yardımcı olur. Kalp hastalığını önlemek için her gün bir diş sarımsak yiyin. Kalp hastalığı gerçekleri, hastaların tuz ve yüksek sodyumlu gıdalardan 9 kaçınmaları gerektiğini belirttiğinden, sarımsağı tuzlu yemeklerde lezzet yerine de kullanabilirsiniz.

- Alıç-Alıç ekstresi, özellikle konjenital kalp yetmezliği[10]olan hastalar için günde üç kez 300 ila 600 mg dozlarında alındığında etkili bir kalp hastalığı tedavisidir.

Mide Ekşimesi Nedir?

Mide ekşimesi, midede başlayan ve yemek borusu yoluyla oluşan yanma hissi olduğunda ortaya çıkan yaygın bir durumdur. Oluştukça, mide ekşimesi sıklıkla göğüs kemiğinin arkasındaki veya altındaki göğüs bölgesini etkiler. Tedavi edilmediğinde, yanma hissi boğaza ve boyuna yükselebilir ve daha fazla ağrı veya rahatsızlık yaratmak için birikebilir.[1] Ayrıca boğazın ve ağzın arkasında ekşi veya safra benzeri bir tadın eşlik ettiği ısı, sıcaklık ve ağrı dalgaları halinde gelip gidebilir.[2.]

Ne Mide Ekşimesi Neden Olur?

- Kahve, narenciye, çikolata, sarımsak ve daha fazlası gibi yüksek asitli veya baharatlı yiyecekler yemek
- Mide ve yemek borusu arasındaki valfin yanlış kapanması
- Obezite veya mideye baskı yapan sık fiziksel aktivite
- Karında ilave basınçtan kaynaklanan mide ekşimesi hamileliği
- Alkol ve tütün tüketimi
- Bazı reçeteli ilaçlar
- Asit reflüye neden olan stres ve duygusal travma
- Diyaframdan geçen midede hiatal herni

Mide Ekşimesi Belirtileri

Çoğu hasta için, mide ekşimesi semptomları aşağıdakiler gibi kardiyak olmayan göğüs ağrısını içerir:[1,3]

- Göğüste yanma hissi
- Karından göğse ve boğaza yükselen sıcaklık
- Yedikten sonra veya duygusal stres sırasında gerginlik ve yanma
- Boğazda ve boyunda sıcaklık ve ağrı dalgaları
- Ağzın arkasında ekşi veya asidik bir tat

Mide ekşimesi semptomları, söz konusu mide ekşimesi nedenlerinin türlerine ve bireysel hastada asit reflü öyküsüne bağlı olarak değişebilir.

Mide Ekşimesi için Doğal İlaçlar ve Otlar

Mide ekşimesini hafifletmek için birçok reçeteli veya reçetesiz ilaç mevcut olsa da, asit reflüsünü hafifletmenin birçok doğal yolu vardır. En iyi doğal mide ekşimesi ilaçlarından bazıları şunlardır:

- **Elma**-Boğazda ve göğüste yanma hissini azaltmak için semptomlar ortaya çıktıkça veya mide ekşimesi semptomlarını önlemek için bir yemek yemeden önce bir çiğ ve taze elma yiyin.

- **Hardal**-Klasik sarı hardal, asit üretimini bastırmaya yardımcı olabilecek belirli bir sirke konsantrasyonu içerir.
- **Elma Sirkesi**-Elma sirkesi asit reflüsünü bastırmanın doğal bir yoludur. Semptomlar başladığında suda seyreltilmiş elma sirkesi içirin.
- **Süt** içme sütü, yanma semptomlarını yatıştırmak ve daha fazla asit üretimini önlemek için boğaz ve mide astarını kaplamaya yardımcı olabilir.
- **Kabartma** tozu - Suda çözünmüş kabartma tozu tüketmek mide asidini nötralize etmeye ve mide ekşimesi semptomlarını azaltmaya yardımcı olabilir.
- **Bal**-Bir çay kaşığı doğal bal tüketmek, boğaz ve mide zarının kaplanmasına yardımcı olarak yanmayı yatıştırmaya yardımcı olabilir.

Mide ekşimesi semptomlarına yatkınsanız, daha fazla semptomu önlemek için asidik ve baharatlı yiyecek tüketiminizi ortadan kaldırmayı veya azaltmayı deneyin

Sıcak çarpması Nedir?

Sıcak çarpması, vücut sıcaklığınız 40 santigrat dereceye (104 derece Fahrenheit) yükseldiğinde ortaya çıkan bir durumdur. Sıcak çarpması ile vücut artık kendini soğutamaz. Sıcak çarpması, beyne, böbreklere, kalbe ve kaslara potansiyel olarak zarar verebilecek ciddi bir durumdur. Isı tükenmesi gibi ısıyla ilgili diğer koşullardan daha ağır bir durumdur.[1] Sıcak çarpması genellikle ısı dalgaları sırasında yaşlıları ve çocukları etkiler. Evcil hayvanlar da sıcak çarpmasından muzdarip olabilir.

Sıcak çarpmasına Ne Sebep Olur?

Sıcak çarpması nedenleri sıcak sıcaklıklara veya aşırı fiziksel eforlara bağlıdır. Sıcak çarpması nedenleri sıcak ortam sıcaklıklarından kaynaklandığında, buna nonexertional veya klasik sıcak çarpması denir.[1] Klasik sıcak çarpması genellikle bir sıcak hava dalgası sırasında olur. Ortam sıcaklıkları aniden arttığında, birçok insan uyum sağlayamaz ve soğuyamaz. Bu aynı zamanda insanlar daha serin bir iklimden ayrıldıklarında ve sıcak bir iklimi ziyaret ettiklerinde ve vücut sıcaklıkları ayarlanmadığında da ortaya çıkar. Sıcak iklimlere giden gezginler, geldikten sonraki ilk 3-4 gün içinde özellikle hassastır.[1] [2]

Sıcak çarpması nedenleri de fiziksel eforla ilişkilendirilir. Buna eforlu sıcak çarpması denir. Sıcak havalarda yorucu fiziksel aktivite nedeniyle vücut ısısı arttığında ortaya çıkar. Sıcak havalarda egzersiz yapmaya alışkın değilseniz, egzersiz sıcak çarpması geliştirme riskinizi artırabilir.[1] Sıcak çarpması nedenleriyle ilişkili başka risk faktörleri de vardır. Bu risk faktörleri şunları içerir:[1] [2] [3]

- Çok sıkı, kısıtlayıcı kıyafetler giymek

- Alkol içmek
- Susuz kalmak
- Diyabet veya kronik obstrüktif akciğer hastalığı (KOAH)gibi kronik bir hastalığa sahip olmak
- Yaşlılar
- Bebekler ve çocuklar

Sıcak çarpması Belirtileri

Sıcak çarpması belirtileri, kişinin hangi tipte olursa olsun genellikle aynıdır. Yaygın sıcak çarpması belirtileri şunlardır:[1] [2] [3]

- 40 Santigrat derecenin üzerinde yüksek vücut ısısı (104 derece Fahrenheit)
- Mide bulantısı ve kusma
- Kas krampları
- Aşırı terleme
- Susuzluk
- Hızlı solunum ve kalp atış hızı
- Kızarık cilt
- Baş ağrısı
- Baş dönmesi ve baş dönmesi
- Karışıklık, deliryum ve sinirlilik dahil olmak üzere davranış ve zihinsel durumlardaki değişiklikler
- Seyrek idrara çıkma ve koyu renkli idrar

Aşırı sıcak çarpması belirtileri nöbetleri ve bilinç kaybını içerebilir. Sıcak çarpması geçirdiğinizden veya sıcak çarpmasına eğilimli olduğunuzdan şüpheleniyorsanız, vücut ısısını düşürmeye yardımcı olmak için sıcak çarpması doğal ilaçları vardır.

Ağır Adet Kanaması (Menoraji) Nedir?

Menoraji, ağır adet kanaması için kullanılan tıbbi terimdir.[1] Bu, anormal derecede ağır dönemleri veya normalden daha uzun süren dönemleri içerebilir. Her ay, kadınlar vücudunu üreme için hazırlayan bir adet döngüsünden geçerler. Eğer onu döllenmiş yumurta, rahim tutuyor astar değilse, vajina ve ondan sonraki döngüsü için hazırlamak için kan kaybediyor.

Birçok kadın ağır adet dönemleri yaşarken, çoğu menorajiden muzdarip değildir. Tipik olarak, kadınlar her adet döneminde yaklaşık 30 mL veya bir

ons kan kaybederler, ancak menorajisi olan kadınlar genellikle 80 mL veya daha fazla olmak üzere önemli miktarda daha fazla kan kaybederler.[2]. Kadınlar, pedlerini veya tamponlarını her iki saatte bir değiştirmek zorunda kalırlarsa, düzenli olarak 10 günden fazla süren ağır adet dönemleri yaşarlarsa veya hamilelik sırasında veya dönemler arasında kanarlarsa menoraji yaşayabilirler.[2]

Ağır Adet Kanamasına (Menoraji) Neden Olan Nedir?

Menoraji nedenlerini teşhis etmek zor olabilir çünkü nedeni her zaman açık değildir.[3] Bununla birlikte, ağır adet kanamasının bilinen bazı nedenleri şunlardır:[3]

- Hormonal dengesizlikler
- Yumurtlamama gibi yumurtalıklarla ilgili sorunlar
- Kanserli olmayan tümörler olan rahim fibroidleri
- Rahim astarında kanserli olmayan büyümeler olan polipler
- Endometriyal bezler uterus dokusuna gömüldüğünde ortaya çıkan adenomiyoz
- Kanama bozuklukları
- Ektopik gebelik gibi hamilelik sırasındaki komplikasyonlar
- Hormonal olmayan bir doğum kontrol şekli olan intrauterin cihazın (RİA) kullanımı
- Yumurtalık kanseri, rahim ağzı kanseri ve rahim kanseri gibi kanserler
- Antikoagülanlar ve antienflamatuar ilaçlar gibi bazı ilaçlar
- Endometriozis, tiroid problemleri ve pelvik inflamatuar hastalık (PID)gibi diğer tıbbi durumlar

Ağır adet kanaması yaşarsanız, yukarıda belirtilen ciddi durumlardan birinin işareti olabileceğinden doktorunuzla konuşun.

Ağır Adet Kanaması (Menoraji) Belirtileri

Menoraji ağır adet kanaması ile karakterizedir ve günlük yaşama müdahale eden şiddetli kramplar eşlik edebilir.[1] Bu ağır adet kanaması, kadınların üst üste birkaç saat pedlerini veya tamponlarını ıslatmasına veya pedlerini değiştirmek için gece uyanmasına neden olabilir.[4] Menorajisi olan kadınlar

bir haftadan daha uzun süre kanama yapabilir veya menstrüasyon sırasında sıklıkla kan pıhtıları geçirebilir.[4]
Aşırı kan kaybı nedeniyle, demir eksiklikleri de dahil olmak üzere besin eksiklikleri oluşabilir.[5] Bu, yorgunluk, baş ağrısı ve nefes darlığı gibi semptomlarla anemi olarak bilinen bir duruma yol açabilir.[4,6] Ciddi vakalarda, menoraji semptomları dönemler arasında veya menopozdan sonra kanamayı içerebilir.[4]

Tedaviler nedene bağlı olarak değişir ve ilaç tedavilerinden cerrahiye kadar değişebilir.[7] Menoraji bitkisel ilaçları, kramp veya demir eksikliği gibi durumla ilişkili semptomlarla mücadeleye yardımcı olabilir.

Topuk dikeni nedir?

Kemik mahmuzları, genellikle eklemlerde veya yakınında meydana gelen kemik büyümeleri ile karakterize tıbbi bir durumdur.[1]. Topukta bir kemik mahmuzu büyüdüğünde, buna topuk mahmuzu denir.[1] Kemik mahmuzları ağrıya neden olabilir, ancak bazı durumlarda hastalar röntgen olmadan topuk dikeni olduğunu asla bilemeyebilirler.[2] Çünkü orada birçok nedenleri topuk ağrısı, kemik spurs topuk vardır Genellikle karışık diğer koşulları ya da tam tersi. Örneğin, genellikle ayağın kemerini oluşturan dokunun iltihabı olan plantar fasiit ile karıştırılır.[1] Bununla birlikte, plantar fasiitli kişilerin yaklaşık yarısında topuk dikeni de vardır.[3]

Ne Topuk Dikeni Neden Olur?

Topuk dikeni, her tür kemik dikeni gibi, sıklıkla eklem hasarına bağlı olarak oluşan anormal bir kemik büyümesidir. Topuk dikeni nedenleri arasında osteoartrit bir suçludur.[4]. Vücudunuz osteoartrit nedeniyle kıkırdağı parçaladığından, kemik dokusunu onararak telafi etmeye çalışır ve yanlışlıkla orada olmaması gereken kemik büyümeleri oluşturur.[2] Topuk dikeni, spor yapan kişilerde olduğu gibi tekrarlanan travma nedeniyle de oluşabilir. Vücut kemiği onarır ve bir çeşit “kemik izi” ve doku birikimi oluşturur.[1] Topuk dikeni orta yaşlı erkeklerde ve kadınlarda daha sık görülür ve voleybol, tenis veya koşu gibi spor yapmak, ayaklarda tekrarlanan travma nedeniyle topuk dikeni gelişme şansınızı artırabilir.[1] Obez, diyabetli veya kötü takılmış ayakkabı giyen bireyler de topuk dikeni gelişme riski daha yüksektir.[1]

Topuk Dikeni Belirtileri

Her türlü kemik mahmuzu semptomlu veya semptomsuz olabilir.[2] Çoğu durumda, insanlar başka bir durum için röntgen çekilinceye ve doktorlar kazayla bulana kadar topuk dikeni olduğunu bilmeyebilirler.[2] Diğer durumlarda, kemik mahmuzları eklem ağrısına ve hareket kaybına neden olabilir.[2] Şişlik, ağrı ve nasırlar topuk dikeni

belirtileri arasındadır.[1]. Topuk dikeni tedavisi, germe veya anti-enflamatuar ilaçlar veya fitopreparasyonlar alarak semptomları hafifletmeye odaklanır. Uygun ayakkabılar da semptomları hafifletmeye yardımcı olabilir ve nadir durumlarda kemik mahmuzunu çıkarmak için ameliyat yapılabilir.[1] Doğru tanı ve tedavi önerileri almak için topuk dikeni olduğundan şüpheleniyorsanız doktorunuzla konuşun. Bu arada, durumla ilişkili ağrı ve şişliği hafifletmek için topuk dikeni ev ilaçlarını kullanabilirsiniz.

Helicobacter Pylori (H-pylori) nedir?

Helicobacter Pylori veya H-Pylori, mide ve bağırsakları enfekte eden bir bakteri türüdür. H-Pylori, mide asidinin üretimini aktif olarak bastırmak için çalışır ve esasen mide asidinin tüm faydasını nötralize eder. [1,5]

Yıl helikobakter bakteriler, vücudun doğal anti-bakteriyel ajanlarının nüfuz etmesinin iki kat daha zor olmasına neden olan iki hücresel duvarla yapılmış olması bakımından benzersizdir. Bakteriler genellikle gastrointestinal sisteme o kadar gömülüdür ki, vücut H-Pylori semptomlarını maskeleme yeteneğini geliştirmiştir ve birçok enfekte insanı H-Pylori taşıyıcısı olduklarından habersiz bırakmıştır. [1,2,5]

Helicobacter Pylori, yemek borusunun astarında kanserli olmayan ülserler olan peptik ülserler de dahil olmak üzere sindirim sistemi bozukluklarının önde gelen bir nedenidir, mide ve ince bağırsak. H-Pylori bakterileri, midenin iltihaplanması ve tahrişi olan birçok gastrit vakasından da sorumludur. Nadir durumlarda, Helicobacter Pylori bakterileri mide ve bağırsak kanserine neden olabilir. H-Pylori bakterisinden kanser geliştiren bir kişi neredeyse her zaman yıllarca enfekte olmuştur. [1,2]

Birçok kişi hastalık belirtisi göstermedikleri için H-Pilori ile enfekte olduklarının farkında değildir. H-Pilori bakterileri semptom göstermeden uzun süre insan vücudunda bir arada bulunabilirler. Dünya nüfusunun yarısına kadar Helicobacter Pylori bakterisi ile enfekte olduğu tahmin edilmektedir. H-Pilori, yaşam koşullarının sağlıksız olduğu gelişmekte olan ülkelerde son derece yaygındır. [1,2,3]

Bakteriyel bir enfeksiyonu doğrulamak için bir H-Pylori testi dört şekilde yapılır:

- Dışkı antijen testi

- Kan antikor testi
- Üre nefes testi
- Mide biyopsisi

Helicobacter Pylori enfeksiyonunu tedavi etmek veya önlemek için aşı yoktur. Neyse ki, H-Pylori bakterileri nispeten zararsızdır ve genellikle yaşamı tehdit etmez. [1]

Helicobacter Pylori'ye (H-Pylori) Ne Sebep Olur?

H-Pilori nedenleri tam olarak bilinmemektedir. Helicobacter Pylori bakterisi dünya çapında mevcuttur ve bakterilerin enfekte kişiler arasında tükürük, mukus, kusmuk ve dışkı ile doğrudan temas yoluyla kolayca geçtiği sağlıksız yaşam koşullarıyla ilişkilidir. [2]

H-Pilori nedenlerinin çoğunluğu çocukluk çağı faktörlerinden kaynaklanmaktadır. Risk faktörleri -den bir Helicobacter Pylori enfeksiyonuna yakalanma şunları içerir:

- Temiz su temini eksikliği
- Kalabalık yaşam koşulları
- Diğer enfekte aile üyeleri
- Gelişmekte olan ülkelerde yaşamak

Helicobacter Pylori (H-Pylori) Belirtileri

Bakteri ile enfekte olan birçok kişi az sayıda H-Pylori semptomu gösterir ve çoğu enfekte olduklarından habersizdir. Bu “sessiz " semptomlar olarak bilinir ve gerçek nedenin ve dolayısıyla doğru tedavinin farkında olmadan gastrit veya peptik ülser olarak yanlış teşhis edilebilir. [1,2]

Genel H-Pylori semptomları şunlar olabilir:

- Mide krampı
- Mide ve yemek borusunda yanma ağrısı
- Açlıkla birlikte artan karın ağrısı
- Mide bulantısı ve kusma
- Kilo kaybı
- Şişkinlik
- Sürekli geğirme
- Yutma güçlüğü

- Siyahımsı dışkı
- Kahve telvesi gibi görünen kanlı veya siyahımsı kusmuk

Helicobacter Pylori (H-Pylori) için doğal İlaçlar ve Otlar

H-Pylori doğal tedavileri, bu yaygın ve istilacı bakterilerin kontrolünde ve iyileştirilmesinde çok etkilidir. En etkili H-Pylori doğal tedavilerinden bazıları şunlardır:

- Manuka Balı-Manuka balı gerçekten doğanın süper yiyecekler. Saf, gerçek Manuka balı sadece Yeni Zelanda'daki Manuka ağacı çiçeklerini tozlaştıran arılar tarafından üretilir. Manuka balı olağanüstü anti bakteriyel özellikler içerir ve H-Pylori bakterilerini öldürmek için hızla çalışır.
- Keten Tohumu Yağı - Keten tohumu yağı keten tohumu yağı olarak da bilinir. Bu, H-Pylori bakterilerinin neden olduğu peptik ülserleri ve mide tahrişini tedavi eden anti-bakteriyel ve anti-enflamatuar ajanlara sahip doğal bir ilaçtır.
- Zencefil-Zencefil, güçlü antibakteriyel özelliklere sahip doğanın süper gıdalarından bir diğeridir. Çiğ zencefil yemek, bakteri enfeksiyonunu öldüren kanıtlanmış bir H-Pylori doğal tedavisidir.
- Zeytin Yaprağı Özü, Zeytin Yaprağı özü vardır antibiyotik Özellikleri Bu iş için bir savaş çeşitli invaziv mikroorganizmalar. Zeytin yaprağı ekstraktının Helicobacter Pylori bakterilerini nötralize etmede en aktif olduğu bulunmuştur.
- Greyfurt Çekirdeği Ekstresi-Greyfurt Çekirdeği Ekstresi veya GSE, mideyi bakteriyel enfeksiyonlardan korumak için antibiyotik olarak çalışan ve H-Pylori bakterilerini öldürmeye ve önlemeye yardımcı olan doğal bir antiseptik ve antienflamatuardır.
- Hindistan cevizi Yağı - Saf bakire hindistan cevizi yağı (VCO) hurma hindistancevizi etinden işlenir. VCO, bir H-Pylori enfeksiyonunu durdurmak için çalışan anti-bakteriyel ajanlar içerir.

Hemoroid (Kazık) Nedir?

Hemoroitler alt rektumunuzda şişmiş, iltihaplı damarlardır.[1] İç hemoroid adı verilen rektumun içinde veya dış hemoroid adı verilen anüs derisinin çevresinde gelişebilirler.[1] Dış hemoroidler en acı vericidir ve iç hemoroidler kanamaya neden olsa da, genellikle ağrısızdırlar.[2] muhtemel için hem de aynı zamanda.[3]. Hemoroid o kadar yaygındır ki, Amerikalıların yaklaşık yüzde 75'i bir noktada onlardan muzdariptir.[3] Neyse ki, semptomları önlemek ve tedavi etmek için birçok hemoroid doğal ilaçlar vardır.

Hemoroidlere Ne Sebep Olur?

Hemoroid, anüs üzerindeki artan basınca bağlı olarak ortaya çıkar. Bunun nedeni olabilir:

- Gebelik
- Doğum

- Kabızlık
- Bağırsak hareketleri sırasında süzme
- Siroz gibi bazı hastalıklar
- Uzun süre oturmak[4]
- Obezite
- Anal ilişki
- Düşük lifli diyet[5]

Bazen hemoroidin belirgin bir nedeni yoktur, ancak neyse ki genellikle kendi başlarına ya da hemoroidleri hafifletmek için hemoroid takviyeleri kullandıktan sonra giderler.

Hemoroid Belirtileri

Hemoroid semptomları, hemoroidlerin iç veya dış olmasına bağlı olarak farklılık gösterebilir. Dış hemoroidler ağrı, şişme ve küçük kanamalara neden olarak anal bölgenin temizlenmesini zorlaştırabilir.[6] İç hemoroid rahatsızlığa, dışkılamadan sonra kanamaya, mukus akıntısına, eksik tahliye hissine neden olabilir.[6] Onlar da kurşun için kan pıhtılaşması sonucu daha acı.[4] Diğer belirtiler şunları içerebilir:

- Bağırsak hareketleri sırasında ağrı
- Otururken ağrı
- Anal kaşıntı
- 4'e yakın ihale topakları

Hemoroid fizik muayene veya rektal muayene ile teşhis edilebilir.[3] :

Hemoroid için Doğal İlaçlar ve Otlar

Tedavi yaklaşımları ilaçlardan yaşam tarzı değişikliklerine kadar uzanır. Örneğin, daha fazla lif yemek ve bol miktarda sıvı içmek, anüs üzerinde zorlanmaya neden olacak kabızlık gibi sindirim sorunlarından kaçınmanıza yardımcı olabilir.[3] Diğer hemoroid doğal ilaçlar, hemoroid rahatlamasını teşvik ederek ağrı ve şişmeyi azaltmaya yardımcı olacaktır. Hem önleme hem de tedavi için bu hemoroid takviyeleri ile başlayın.

- Elma Sirkesi - Bu hemoroid ev ilacı, anti-inflamatuar ve antibakteriyel bir tedavi olarak çalışır. Bir pamuk topunu elma sirkesine batırarak ve daha sonra ağrı azalıncaya kadar etkilenen bölgeye uygulayarak hemoroid otlar tedavisi olarak kullanın. Günde birkaç kez bunu yapın.
- Sarımsak-Sarımsak, anti-inflamatuar olarak işlev gören başka bir hemoroid doğal tedavisidir. Taze ezilmiş bir karanfili suyla karıştırarak ve etkilenen bölgeye 10 dakika boyunca uygulayarak

topikal bir tedavi olarak kullanın. Bu şişmeyi azaltmaya yardımcı olacaktır.

- Cadı Elağı-Hemoroid için bir başka etkili ev ilacı, ağrı ve rahatsızlığı hafifletmeye yardımcı olan doğal bir büzücü olan cadı elağıdır. Hemoroid otlarını tedavi etmek için etkilenen bölgeye günde üç kez pamuklu çubukla cadı elağı uygulayın.
- Rutin-Bu hemoroid doğal tedavi hemoroid tedavisinde yardımcı olmak için bir tablet veya kapsül içinde ağızdan alınabilir.
- Karabiber-Anti-inflamatuar ve ağrı giderici özellikler karabiberi hemoroid için etkili bir ev ilacı yapar. Bu hemoroid şifalı otların faydalarından yararlanmak için her sabah aç karnına beş karabiber yutun.

Bu hemoroid takviyelerini tamamlamak için, tahrişi önleyecek yaşam tarzı değişikliklerini de benimsediğinizden emin olun. Örneğin, etkilenen bölgeye baskı yapmaktan, parfümlü veya renkli tuvalet kağıdı kullanmaktan, bölgeyi çizmekten ve bağırsak hareketleri sırasında zorlamaktan kaçının.[3].Tuvalette oturmak için harcadığınız zamanı sınırlamak da en iyisidir. Günde bir veya iki kez ılık bir banyoda oturmak da hemoroid rahatlamasına katkıda bulunabilir.[3]

Hepatit B nedir?

Hepatit, karaciğeri etkileyen ciddi bir durumdur. Hepatit, bu hayati organın düzgün çalışmasını engelleyen karaciğere iltihaplanmaya neden olur. Viral, toksik ve otoimmün hepatit de dahil olmak üzere birçok hepatit şekli vardır.[1]

. Viral hepatit, bu durumun en yaygın şeklidir ve genellikle hepatit hakkında konuştuklarında başkalarının bahsettiği şeydir. Viral hepatitin 5 ana suşu vardır: A, B, C, D ve E. Hepatit B karaciğer vücudun en çok ilgilendiren türlerden karaciğer ya da karaciğer sirozu gibi diğer koşullar yol açabilir, çünkü ve C vardır. [1]

Toksik hepatit, uyuşturucu veya alkol gibi toksinlere maruz kalma sırasında ortaya çıkar ve toksik maruziyeti ortadan kaldırarak iyileştirilebilir. Otoimmün hepatit, vücudun bağışıklık sistemi kendi kendine açıldığında ve hepatit semptomları ürettiğinde ortaya çıkar.[1,2]

Hepatite Ne Sebep Olur?

Orada birçok farklı hepatit neden olur ve bu bağımlı türü ve gerginlik söz konusu.

İşte farklı viral hepatit suşlarının nedenleri:

- **Hepatit A ve E Virüsü (HAV, HEV): Genellikle kontamine yiyecek ve su yeme veya yutmadan kaynaklanır.**
- **Hepatit B, C & D (HBV, HCV, HDV): Cinsel temas, kontamine kan transfüzyonu, kontamine ekipman kullanan invaziv tıbbi prosedürler ve anneden çocuğa doğumda olduğu gibi vücut sıvısı değişiminden kaynaklanır.**

Toksik hepatit, uyuşturucu ve alkol gibi tehlikeli seviyelerde toksik maddelere uzun süre maruz kalmaktan kaynaklanır. Bu toksik maruziyet karaciğerin reaksiyona girmesine ve iltihaplanmasına neden olur ve bu da hepatit semptomlarına yol açar.[2]

Otoimmün hepatit, vücut yanlışlıkla karaciğer iltihabına neden olan ve hepatit semptomlarına yol açan kendi bağışıklık sistemine saldırdığında ortaya çıkar. Vücudun bağışıklık sistemine saldırısının kesin nedeni belirsizdir. Araştırıcılar hissetmek bununla birlikte, genetik veya çevresel bir tetikleyiciden kaynaklanabilir. [3]

Hepatit Belirtileri

Hepatit nedenleri ve tipleri farklı olsa da, semptomlar genellikle aynıdır. Hepatit belirtileri şunlardır:

- **Sarılık-cildin ve gözlerin sararması**
- **Yorgunluk**
- **Kaşıntı ve deri döküntüsü**
- **Sağ üst karın bölgesinde ağrı**
- **Mide bulantısı ve kusma**
- **İştah kaybı**
- **Kilo kaybı**
- **Koyu renkli idrar**
- **Kas yorgunluğu**

Özellikle hepatit C belirtileri ile ilgili olarak, karaciğer hastaya ciddi şekilde zarar verdiyse, çoğu insan siroza kadar yıllarca semptom yaşamaz. Hepatit için 4

Doğal İlaçlar ve Otlar

Aşağıdakiler hepatit doğal tedavileridir:

- Meyan Kökü-Meyan kökü, hepatik sisteme yardımcı olan antiviral sağlık yararlarına sahip olduğu için hepatitin doğal bir ilacıdır.

- Süt devedikeni-Güvenli bir hepatit doğal ilaç için süt devedikeni deneyin. Kronik karaciğer hastalıklarının tedavisinde etkili olduğu kanıtlanmıştır Reishi Mantarı - Reishi mantarı, karaciğeri korumaya ve bağışıklık sistemini güçlendirmeye yardımcı olan doğal bir hepatit tedavisidir.
- Enginar Yaprağı Ekstresi-Karaciğeri detoksifiye etmeye yardımcı olmak için enginar yaprağı ekstresini güvenli ve doğal bir hepatit tedavisi olarak alın.
- Buddleja Yaprakları-Buddleja yaprakları hepatitin neden olduğu karaciğerdeki iltihaplanmayı azaltmaya yardımcı olur.
- Kantaron - Kantaron bir hepatit doğal tedavi yardımı için arındırmak ve kanı azaltmak hepatit belirtileri sarılık gibi.

Hepatit B nedir?

Hepatit B, ciddi bir viral karaciğer enfeksiyonudur. Hepatit B ile birçok yetişkin akut bir sürümünü geliştirmek, genellikle tam bir iyileşme anlamına geldiğini ileri sürdü. Ciddi durumlarda, enfeksiyon kronikleşebilir. Kronik Hepatit B ciddi karaciğer hasarına, kansere veya siroza neden olabilir.[1]

Dünyada Hepatit B ile yaşayan yaklaşık 257 milyon insan vardır. Bu hastalık öncelikle dünyanın Batı Pasifik ve Afrika bölgelerini etkiler. Hepatit B tedavisinde birincil yolu belirtileri yönetmek ve başkalarına yayılmasını önlemek.[1,2]

Hepatit B'ye Ne Sebep Olur?

Hepatit B, HEPATİT B virüsü bir enfeksiyon nedeniyle oluşur. Virüs kişiden kişiye temas yoluyla bulaşır. Hepatit B virüs yayılıyor tipik yolu, cinsel temas yoluyla, virüslü bir ortağı diğer enfeksiyon geçirir sayede. Enfekte kişinin kan, meni, vajinal salgılar, tükürük ya da diğer kişinin vücut girin

oluşur.[1]

ortak Bir şekilde yayıldığını, Hepatit B virüsü ile iğne paylaşımı veya olmak yanlışlıkla sıkışmış bir iğne. Hepatit B virüsü ile enfekte olan gebe kadınlar da enfeksiyonu çocuklarına geçirebilirler.[1]

Hepatit B Belirtileri

Hepatit B belirtileri şunlardır:

- Koyu renkli idrar
- Ateş
- Karın ağrısı
- Eklem ağrısı
- (Deride sararma ve gözler)sarılık
- İştah kaybı
- Mide bulantısı ve kusma

Hepatit C nedir?

Hepatit, iltihaplanma ve karaciğerde potansiyel hasara yol açan viral bir enfeksiyondur. Üç farklı virüs türüne bağlı olarak üç hepatit suşu vardır. Hepatit A, normalde tedavi olmaksızın kendi kendine temizlenen akut veya kısa süreli bir enfeksiyondur. Hepatit B ve C aşamalı olarak şiddetlidir ve ciddi veya hatta ölümcül olabilen kronik veya uzun süreli hastalıklara neden olabilir. [1,2,3] Hepatit C, bugün haftalık enjeksiyonlar ve oral ilaçlar yoluyla tedavi için daha iyi bir prognoza sahiptir. Hepatit C virüsü vücudu asla terk etmese de, semptomlar ve ilerleyici hasar ilaçlar ve bir dizi etkili Hepatit C doğal ilaçları ile kontrol edilebilir. [1,3,4] Hepatit C sadece kan testleri ile tespit edilebilir ve vücutta yıllarca uykuda kalabilir. Birçok insan daha sonraki yaşamlarına kadar enfekte olduklarını fark etmez. Daha iyi bir farkındalık ve aşılar sayesinde, gençler artık 1945-1965 yılları arasında doğanlardan daha düşük risk altındalar — "baby boomers". [1]

Hepatit C'ye Ne Sebep Olur?

Hepatit C'nin nedenleri tamamen viraldir. Bunlar kan yoluyla bulaşan patojenlerdir ve çoğunlukla kandan kana temas yoluyla, genellikle paylaşılan iğnelerle transfer edilirler. Hepatit C virüsüne yakalanma riski en yüksek olan kişiler: [1,2]

- İntravenöz yasadışı uyuşturucu kullanıcıları
- İğne veya keskin kazalar – öncelikle acil durum ve sağlık çalışanları
- Korunmasız cinsel temas-seks ticareti çalışanları

- Önceden var olan karaciğer veya böbrek hastalığı
- Hepatit ile enfekte bir anneden doğan
- Organ nakli alıcıları
- Jilet, diş fırçası ve iğnelerin paylaşılması
- Dövme veya akupunktur alıcıları
- Hapishane mahkumları

Hepatit C Belirtileri

Hepatit C belirtileri ortaya çıkması yıllar alabilir. Genel olarak, Hepatit C belirtileri şunları içerir: [1,2]

- Sararmış, sararmış cilt ve ten rengi
- Kronik yorgunluk
- İştahsızlık
- Kaşıntılı cilt
- Karanlık, sıradan idrar
- Kilo kaybı
- Sıvı birikimi ile ilişkili karın ağrısı
- Kil renkli, soluk dışkı
- Mide bulantısı ve kusma
- Kanama ve morarma kolaylığı
- Uyuşukluk, kafa karışıklığı ve / veya konuşma bulanıklığı

Hepatit C için Doğal İlaçlar ve Otlar

Hepatit C virüsü için henüz bir tedavi yoktur. Tıp bilimi, özellikle hastalığın kontrolünde ilerleme kaydetmektedir. Bu, doğal ev ilaçlarının kullanılmasını Hepatit C semptomlarını hafifletmek için etkili tedaviler haline getirir. İşte işe yaradığı kanıtlanmış bazı Hepatit C doğal tedavileri:

- Süt devedikeni-Süt devedikeni, aster ailesinin bir bitkisidir. Hepatit C için doğal bir tedavi görevi gören sağlığa yararlı bir bileşen olan silimarin içerir. Sıvı, toz ve kapsül formunda mevcuttur. Süt devedikeni 1500'lerden beri karaciğer rahatsızlıklarında kullanılmaktadır.
- Meyan Kökü-Meyan kökü, karaciğer detoksifikasyonu da dahil olmak üzere birçok anti-enflamatuar, antioksidan ve antiviral faydaya sahiptir. Meyan kökü tamamen veya kapsüller halinde satın alınabilir.
- Karahindiba-Karahindiba yaprakları, özellikle karaciğer yoluyla toksinlerin vücuttan atılmasına yardımcı olan güçlü antioksidanlar içerir.

- **Zerdeçal**-Zerdeçal güçlü antibakteriyel, antioksidan, antiviral ve antienflamatuar ajanlar içerir ve kanıtlanmış, uzun süreli bir bağışıklık sistemi güçlendirici ve safra arttırıcı üreticidir. Zerdeçal dahili olarak alınır ve bir içecek olarak su ile karıştırılır.
- **Sarımsak**-Sarımsak, karaciğer rahatsızlıkları da dahil olmak üzere birçok doğal tedavi için kullanılır. Antiviral ve antifungal yetenekleri sarımsağı vücudu detoksifiye etmek ve serbest radikalleri uzaklaştırmak için etkili kılar. Sarımsak, çiğ veya ezilmiş olarak yenildiğinde ve su ile tüketildiğinde Hepatit C kontrol cihazı olarak etkilidir.
- **Probiyotikler**-Probiyotikler, insan vücudunun düzgün çalışmasına yardımcı olan canlı organizmalardır. Dengede kullanıldığında, bu mikroorganizmalar ve bakteriler Hepatit C gibi viral enfeksiyonlara karşı doğal olarak aktiftir. Probiyotikler yoğurt gibi yiyecekler veya katkı maddeleri ve katkı maddeleri olarak satılmaktadır. Hepatit C doğal tedavi olarak probiyotik kullanımını düşünen insanlar mevcut birçok farklı türleri vardır gibi uzman bilgisi danışmalısınız.

Ne (Uçuk) Herpes nedir?

Soğuk yaralar, son derece bulaşıcı Herpes Simpleks Virüsü HSV-1'in salgınının ortak adıdır. Bunlara ateş kabarcıkları, oral herpes simpleks ve herpes labialis de denir. Soğuk yaralar o kadar yaygındır ki, Amerikan nüfusunun %90'ına kadar virüs bulaştığı tahmin edilmektedir, ancak yalnızca %40'ının görünür bir salgını olacaktır. [2] [3] [4] Soğuk yaralar dudaklarda, burunda ve bazen yüzün diğer bölgelerinde küçük sulu yaralar olarak görülür. Bu ağrılı yaralar kabarcıklar açıldıkça yaklaşık on gün ila iki hafta sürer ve daha sonra yeni cilt büyüdükçe sarı bir kabuk oluşturur. [4] Soğuk yaralar ve ülserler tamamen farklıdır. Soğuk yaralar ağzın dışında görülür. Kanser yaraları içeride, farklı bir virüsün neden olduğu ve bulaşıcı değildir.[4]

Herpes / Soğuk Yaralara Ne Sebep Olur?

Herpesin iki farklı nedeni vardır. Soğuk yaraların nedenleri oral virüs HSV-1'den gelir. Genital herpes olan farklı bir suş olan HSV-2 ile karıştırılmamalıdır. Her iki form da oldukça bulaşıcıdır ve öpüşme, oral seks, ortak tuvalet malzemelerini paylaşma, bardak içme ve hatta parmak dokunuşuyla fiziksel temas yoluyla bir kişiden diğerine geçebilir. [1] [2] [3] HSV-1 ve HSV-2'nin birbirinin yerine geçebileceği ve temas yöntemine bağlı olarak yüz veya cinsel organlarda gerginlik görülebileceği bilinmektedir. Her iki virüs de aynı semptomları gösterir ve aynı şekilde tepki verir. [1] [2] HSV-1 veya 2'nin tedavisi yoktur. Virüs yıldır sadece beklenmedik zamanlarda ortaya atıl yalan olabilir bulaşmış. Düşük bağışıklık sistemi, hava değişiklikleri, adet dönemleri, yorgunluk, stres ve diğer viral enfeksiyonların salgınlara katkıda bulunduğu düşünülmektedir. [1] [3] [4]

Herpes / Soğuk Yaralar Belirtileri

İlk kez soğuk yaralar belirtileri olan kişiler, birkaç gün içinde bir kuruşa kadar genişleyen küçük bir yara fark edeceklerdir. Boğaz kaşınıyor ve yanıyor, sonra

kabarıyor, su salıyor ve sonunda kabuklanıyor. Bu süreç dokunmak için çok acı vericidir ve birkaç hafta sürer. [1] [2] Diğer uçuk belirtileri şunlardır: [1] [2] [3] [4]

- Baş ağrısı
- Ateş
- Kas krampları
- Boğaz ağrısı
- Ağrılı diş etleri
- Şişmiş lenf düğümleri

Herpes / Soğuk Yaralar için Doğal İlaçlar ve Otlar

HSV-1 için bir tedavi olmamasına rağmen, iyileşmeyi hızlandırmak ve yaralardan kaynaklanan rahatsızlığı azaltmak için bazı etkili soğuk algınlığı doğal ilaçları vardır.

- Çay Ağacı Yağı-Çay ağacı yağı, soğuk algınlığı için doğal bir ilaç görevi gören doğal antiseptik özelliklere sahiptir. Doğrudan boğaz üzerine uygulanan birkaç damla ağrıyı hafifletir.
- Sarımsak-Sarımsak ayrıca antiseptik özelliklere sahiptir. Sarımsakları soğuk bir boğaza sürtmek dezenfeksiyona yardımcı olur ve iyileşmeyi teşvik eder.
- L-Lizin-L-Lizin, soğuk algınlığının büyümesini durdurmaya yardımcı olan bir amino asittir. Kapsül formunda dahili olarak alınabilir veya enfekte bölgeye sürtünmek için topikal bir krem olarak satın alınabilir.
- Tuz-Tuz, herhangi bir açık kesik, yara veya yara için
- doğanın en büyük doğal şifacılarından biridir. Acıyor olsa da, uygulama doğrudan kurutma ve şifa kadar uçuk bir hız üzerinde tuz.
- Peroksit 3-Hidrojen peroksit çoğu ilk yardım çantasında bulunur, çünkü bilinen en iyi antibakteriyel ve anti-enfeksiyon ajanlarından biridir. Peroksit 3, bir pamuklu çubukla bir yara üzerine ıslatılmalıdır.
- Sarımsak Karanfil ve Vanilya Özü-Vanilya özü anti-inflamatuar aktiviteye sahiptir. Sarımsakla karıştırıldığında, bu soğuk yaraların yayılmasını ve ağrısını kontrol etmek için kanıtlanmış bir ilaçtır. En iyi sonuçlar için “toplam” ekstraktın kullanıldığından emin olun.

Genital Uçuk ne olur?

Genital Herpes, cinsel ilişki yoluyla elde edilen bir enfeksiyondur. Bu, cinsel yolla bulaşan bir hastalık (STD) olduğu anlamına gelir. Farklı uçuk türleri vardır: herpes simpleks virüsü 1 (HSV1) ve herpes simpleks 2 (HSV2). Birinci tip oral herpese, ikinci

tip genital herpese neden olur. [1] Dünya genelinde 15-49 yaşları arasında genital herpes (HSV2) hastalığına yakalanmış yaklaşık 417 milyon insan bulunmaktadır. [2]

Uçuklara Ne Sebep Olur?

Herpes, HSV2 virüsüne yakalanmış biriyle doğrudan cinsel veya oral temas yoluyla yayılan bir virüstür. Herpes simpleks virüsü tip 1 (HSV1), ağızdan ağza temastan kaynaklanır ve bu da herpes ağız semptomlarına neden olur.[2]

Genital herpes cinsel bulaşmadan kaynaklanır ve cinsel organlarda, kalçalarda veya anal bölgede enfeksiyonlara yol açar. Herpes, enfeksiyon daha önce etkilenen bir partnerden diğerine bulaştığında cinsel ilişki yoluyla bulaşır.Herpes genellikle insan papilloma virüsü (HPV) ile karıştırılır, ancak bunlar aynı değildir. Herpes, farklı semptomlar üreten hpv'den ayrı bir enfeksiyon türüdür.

Herpes Belirtileri

Hastanın hangi uçuk tipine sahip olduğuna bağlı olarak, yaşayabilecekleri farklı semptomlar vardır. [2]

Herpes tip 1 (HSV1) aşağıdaki herpes ağız semptomlarına neden olur:

- Ağızda soğuk yaralar
- Ağzı ve dudakları çevreleyen kırmızı herpes kabarcıkları
- Herpes ağız kabarcıkları ağrıya ve şişmeye neden olabilir

Herpes tip 2 (HSV2) aşağıdaki semptomlara neden olur:

- Cinsel organlarda görünen herpes kabarcıkları
- Anal bölgede ortaya çıkan kabarcıklar
- Kalçaların etrafında görünen kabarcıklar
- Enfeksiyon bölgesinde ağrılı şişlik ve ülserler

Bazı hastalar virüse yakalanmış olsalar da genital herpes semptomları yaşayamazlar. Salgınlar birçok hasta için yılda birkaç kez ortaya çıkabilir. Zamanla, bazı insanlar semptomların daha az sıklaştığını veya kaybolduğunu görmeye başlayabilir. [1]

Herpes için Doğal İlaçlar ve Otlar

Herpes simpleks virüsleri 1 ve 2'nin bilinen bir tedavisi olmasa da, STD semptomlarını yönetmek için mevcut genital herpes tedavileri vardır: [3]

- Elma Sirkesi - Elma sirkesi, herpes yaralarının iyileşmesine yardımcı olmak için topikal bir tedavi olarak kullanılabilen asidik bir maddedir.
- Lizin-Lizin, herpes salgını sırasında ek olarak alınabilen doğal olarak oluşan bir amino asittir.

- **Peroksit**-Peroksit, genital herpes yaralarının hızlı bir şekilde iyileşmesine yardımcı olabilecek doğal antibakteriyel ve antiviral sağlık yararlarına sahiptir.
- **Prunella Vulgaris**-Prunella vulgaris, herpes salgını sırasında alınabilecek oral veya topikal bir tedavidir. Antiviral sağlık yararları, salgının süresini azaltmaya yardımcı olabilir.

- **Hindistan Cevizi Yağı**-Salgınlar sırasında hindistancevizi yağını doğal bir topikal herpes tedavisi olarak kullanın. Yaraları nemlendirmeye ve iyileştirmeye yardımcı olmak için doğrudan genital herpes yaralarına uygulayın.
- **Propolis**-Doğal bir antioksidan olan propolis, arılar tarafından yapılan ve etkili bir uçuk tedavisi olabilen bir reçinedir. Bağışıklık fonksiyonunu arttırmaya ve herpes enfeksiyonlarıyla savaşmaya yardımcı olmak için propolis takviyeleri alın.

Genital herpes için doğal tedaviler almak, salgınları önlemeye yardımcı olabilir ve ortaya çıktıklarında semptomları hızlı bir şekilde tedavi edebilir.

Ne Hıçkırık mı?

Hıçkırık, çoğu insanın yaşadığı yaygın bir durumdur. Diyafram spazmları olduğunda hıçkırık olur. Diyaframınız, karnınızı ve göğsünüzü ayıran ve nefes almanıza yardımcı olan kastır. Bu kasılmalar ses tellerinizin aniden kapanmasına ve hıçkırıklarla ilişkili imza 'hıc' sesini yaratmasına neden olur.[1]

Hıçkırıklar genellikle endişelenecek bir şey değildir ve genellikle sadece birkaç dakika veya saat sürer. Bununla birlikte, bazı durumlarda, hıçkırıklar haftalar veya aylar boyunca devam edebilir, bu da kronik hıçkırık olarak adlandırılan bir durumdur. Hıçkırık devam ederse, altta yatan bir tıbbi durumun işareti olabilir.[2]. Genel olarak, bunlar sadece tıbbi müdahale gerektirmeyen ve ev ilaçları ile tedavi edilebilen bir rahatsızlıktır.

Hıçkırıklara Ne Sebep Olur?

Hıçkırıklara diyaframın istemsiz kasılmaları neden olur.[1]. Bu spazmlar, çok fazla yedikten veya içtikten sonra ortaya çıkabilecek tam bir mide tarafından tetiklenebilir.[3] Hıçkırık, sigara, duygusal stres, heyecan veya çok fazla hava yutması nedeniyle de ortaya çıkabilir. Bu hıçkırıklar nedenler genellikle sadece kendi başlarına giden kısa süreli hıçkırıklara yol açar.[2]

Bazı durumlarda hıçkırıklar iki günden uzun sürebilir. Bu genellikle altta yatan bir tıbbi durumun işaretidir. Bu hıçkırık nedenleri şunları içerebilir:[2,3,4]

- **Merkezi sinir sistemi bozuklukları**
- **Diyaframın plörezi**
- **Sinir hasarı veya tahrişi**
- **Anestezi**
- **Ameliyat**
- **Zatürre**
- **Alkolizm**
- **Metabolik bozukluklar**
- **Özofagus veya mide rahatsızlıkları**
- **Gebelik**
- **Bazı ilaçlar**

Hıçkırık Belirtileri

Hıçkırıkların kendileri bir semptomdur, ancak genellikle iki günden az sürerse endişelenecek bir şey değildir. Hıçkırıklara ses telleriniz tarafından üretilen istemsiz sesler veya göğsünüzde veya boğazınızda sıkışma hissi eşlik edebilir.[4]

İnatçı hıçkırık olarak bilinen bir aydan uzun süren ciddi vakalarda, hıçkırık belirtileri uyku eksikliği, bitkinlik ve kilo kaybını içerebilir.[3] danışmanını doktor eğer hıçkırık için son 48 saat ya da onlar olsun bir şekilde uyumak, yemek yemek, ya da nefes.

Hıçkırık tedavisi, hıçkırıklarınızın altında yatan nedene bağlıdır. Suçlanacak başka bir tıbbi durum varsa, doktorunuz önerilerde bulunabilir. Tipik durumlarda, hıçkırıklar kendi başlarına gider veya çeşitli ev ilaçları ile tedavi edilebilir. Bu hıçkırık ev ilaçları genellikle kas spazmlarını durdurmak için kandaki karbondioksit seviyelerini arttırma yöntemlerini içerir. Bu, nefesinizi tutarak, bir bardak soğuk su içerek veya bir çay kaşığı şeker yiyerek yapılabilir.

Yüksek Tansiyon (Hipertansiyon) Nedir?

Hipertansiyon, yüksek tansiyon için başka bir terimdir. Bu, kan çok güçlü bir şekilde pompalandığında ve arter duvarlarında kuvvete neden olduğunda ortaya çıkan yaygın bir durumdur.[1] Uzun süreli yüksek tansiyon, kalp hastalığı da dahil olmak üzere kalp sorunlarına neden olabilir.[2] Kan basıncı gün boyunca değişir ve genellikle uyandığınızda, egzersiz sırasında ve stres altındayken daha yüksektir.[1]. Kan basıncınız sürekli olarak yüksek kaldığında ciddi sağlık sorunlarına yol açar.

Kan basıncı milimetre cıva (mmHg) cinsinden ölçülür. Sistolik kan basıncınız, kalbiniz attığında arterlerinizdeki basınçtır ve genellikle 120 mmhg'den azdır. Diyastolik kan basıncınız, atardamarlarınızdaki atımlar arasındaki basınçtır ve genellikle 80 mmhg'nin altındadır. Yani birisi "80'in üzerinde 120 " kan basıncı derecesine sahip olabilir." En üstteki numaranız 140'ı geçtiğinde, en alttaki sayı 90'ı geçtiğinde veya her ikisinde de yüksek tansiyonunuz olduğu söylenir.[3]

Hipertansiyona Ne Sebep Olur?

Hipertansiyonun nedenlerini belirlemek zor olabilir. Tanımlanabilir bir neden olmadığında, yıllar içinde kademeli olarak gelişen primer (esansiyel) hipertansiyona sahip olduğunuz söylenir.[Tanımlanabilecek 4] Hipertansiyon nedeni şunlardır:

- Böbrek problemleri
- Obstrüktif uyku apnesi
- Böbreküstü bezi tümörleri
- Tiroid problemleri
- Konjenital defektler
- Bazı ilaçlar
- Alkol veya uyuşturucu kullanımı[4]

Hipertansiyonun diğer nedenleri arasında stres, aşırı kilo, aşırı tuz alımı ve yetersiz beslenme gibi yaşam tarzı faktörleri bulunur. Bu durumda, hipertansiyon diyetine devam etmek gibi basit yaşam tarzı değişiklikleri hipertansiyon semptomlarını hafifletmeye yardımcı olabilir.[5]

Hipertansiyon Belirtileri

Hipertansiyon belirtileri genellikle minimaldir, ancak bu durumun bir sorun olmadığı anlamına gelmez. Hipertansiyonu tanımlamanın tek gerçek yolu, her iki yılda bir 18 yaşına girdiğinizde ve her yıl 40 yaşına girdiğinizde doktorunuzdan bir okuma almaktır.[7] Doktorunuz kan basıncı eğilimlerinizi takip edebilecek ve kalp hastalığı riski altında olup olmadığınızı görebilecektir. Nadir durumlarda, bireyler baş ağrısı, burun kanaması veya nefes darlığı yaşayabilir, ancak bu genellikle kan basıncı tehlikeli seviyelere ulaştıktan sonra olur.

Hipertansiyon için Doğal İlaçlar ve Otlar

Doktorunuz size hipertansiyonunuz olduğunu söylediyse, daha sonraki yaşamınızda ciddi kardiyovasküler sorunlar geliştirme riskinizi azaltmak için hipertansiyon diyetine başlamanın zamanı gelmiş olabilir. Doktorunuz aksini önermedikçe hipertansiyon tedavisi genellikle yaşam tarzı değişikliklerini içerir. Doğal hipertansiyon bitkileri kan basıncınızı düşürmenize ve sağlığınızı artırmanıza yardımcı olabilir. Bu hipertansiyon bitkilerini deneyerek başlayın:

- Elma Sirkesi-Bu doğal hipertansiyon tedavisi, kan basıncını düşürmeye ve kardiyovasküler hastalıkları önlemeye yardımcı olan besinlerle doludur. Hipertansiyonunuza neden olan şey buysa, kilo vermenize yardımcı olabilecek tokluğu bile teşvik edebilir. İhtiyacınız olan tek şey, faydalarını elde etmek için her gün içme suyunuza bir çorba kaşığı eklemektir.
- Sarımsak-Hipertansiyon diyetinize eklemek için başka bir hipertansiyon otu seçeneği sarımsaktır. Yüksek kan basıncı önlemek ve birçok diğer sağlık yararları arasında kalp-damar hastalığı riskini azaltmak için söyledi. Sarımsakları bütün karanfil olarak, toz baharat olarak veya kapsüllerde yiyebilirsiniz.
- Acı Biber-Acı biber, iltihabı azaltarak ve kan basıncını düşürerek doğal bir hipertansiyon tedavisi olarak çalışır. Toz baharat olarak veya kapsüllerde kullanın.

Yüksek Kolesterol (Hiperkolesterolemi) Nedir?

Kolesterol, karaciğerde organik oluşumu olan doğal olarak oluşan bir yağdır. Kötü şöhretine rağmen, bu yumuşak ve yağlı madde, bir kişinin kan dolaşımında normal olarak var olan bir elementtir. Vücut gerekli tüm Kolesterolü üretebilse de, özellikle yüksek Kolesterol diyetinde belirli yiyecekleri yiyerek yemeklerden de elde edilebilir. Kolesterol sadece belirli bir madde türüdür, ancak vücutta iki ayrı taşıyıcı vasıtasıyla dağıtılabilir. Birincisi, HDL (yüksek yoğunluklu lipoproteinler), aşırı Kolesterolü karaciğer yoluyla kan dolaşımından uzaklaştıran 'iyi' bir taşıyıcı olarak tanımlanabilir. İkincisi, LDL (düşük yoğunluklu lipoproteinler), Kolesterolü arterlerin duvarlarına biriktiren zararlı bir taşıyıcı olarak tanımlanabilir[1]. İki tip Kolesterol taşıyıcısı arasında sağlıklı ve dengeleyici bir kriter, toplam Kolesterol seviyelerini 4 mmol/l'nin altında tutmanın yanı sıra 1 mmol/l'nin üzerindeki HDL seviyelerini ve 2 mmol/l2'nin altındaki LDL seviyelerini korumak olacaktır. Kendinizi yüksek Kolesterol düzeyleri yaşarken bulursanız, hemen yüksek Kolesterol diyetinden uzak durmayı düşünebilirsiniz.

Ne Yüksek Kolesterol Neden Olur?

Yüksek Kolesterol seviyelerine sahip olmak, toplam Kolesterol sayınız ile HDL (iyi) Kolesterol seviyeleriniz arasındaki oran değerlendirilerek belirlenir[1]. Yüksek Kolesterol düzeyleri olan kişilerde kan dolaşımlarında dolaşan çok fazla Kolesterol

vardır. Yüksek Kolesterol nedenleri arasında karaciğerde aşırı kolesterol üretimi veya bozulmuş LDL kan alma işlemi bulunur. Yüksek Kolesterol nedenleri ayrıca bazı yüksek Kolesterol gıdalarının (doymuş yağda yüksek) aşırı tüketilmesini içerir ve yüksek Kolesterol nedenleri, yerleşik bir yaşam tarzı veya sigara içme gibi sağlıksız alışkanlıklarla bile bağlantılı olabilir. Ailede kalp hastalığı öyküsü olan veya yüksek tansiyon, böbrek hastalığı, diyabet, karaciğer hastalığı ve aşırı kilolu olan kişiler de yüksek Kolesterol tanısı konmasına daha duyarlı olabilir. Bazı durumlarda yüksek Kolesterol de kalıtsal olabilir[3].

Yüksek Kolesterol Belirtileri

Yüksek Kolesterol belirtileri hakkında bilinmesi gereken çok önemli bir gerçek, çoğu zaman hiçbir uyarı işareti olmamasıdır. Bir kişinin yüksek Kolesterol durumunun ancak kan testi ile tespit edilebileceğini bilmek önemlidir. İlk testlerden sonra, doktorlar her beş yılda[bir 4 tekrar test yapılmasını önerir]. Yüksek Kolesterolünüz olmasa bile, mükemmel sağlığı korumak için yüksek Kolesterol gıdalarını sınırlamak her zaman akıllıca olacaktır.

Yüksek Kolesterol için Doğal İlaçlar ve Otlar

Yüksek Kolesterol diyetlerini ortadan kaldırmak, yüksek Kolesterol semptomlarıyla karşı karşıya kalanlar için güçlü bir doğal ilaçtır. Takviyeler ayrıca yüksek Kolesterol tedavi rejimlerine güçlü bir şekilde katkıda bulunur.

- Sarımsak Uzmanları, sarımsağı herhangi bir yüksek Kolesterol tedavi rejimine katı bir besin takviyesi olarak önermektedir. Tavsiye edildiği gibi günde bir kez alınan sarımsak, kan damarlarını genişletir ve kolesterol seviyelerini etkili bir şekilde düşürür. Yemeklere sarımsak eklenmesi, ara sıra yüksek Kolesterol gıda hoşgörüsü için mükemmel bir karşı önlem olarak da kullanılabilir.

- Amla-Amla, Ayurveda uygulamalarında kullanılan terapötik bir bitkidir. İnsan denemelerinde, Amla'nın ticari markalı bir versiyonu, temel Kolesterol seviyesinde önemli düşüşlere neden olmuştur. 'İyi ' LDL Kolesterol düzeyleri de[5 arttı].
- Soğan, kandaki kolesterol seviyesini düşüren bir kan detoksifikatörüdür. Yaygın olarak herhangi bir yüksek Kolesterol tedavi rejimine mükemmel bir katkı olarak gösterilmektedir.

Kurdeşen (Ürtiker) nedir?

Ürtiker, tıbbi olarak ürtikeryal olarak adlandırılan cilt reaksiyonunun ortak adıdır. Ürtiker genellikle alerjik reaksiyondan veya tahriş edici bir maddeye karşı cilt direncinden sonra ortaya çıkar. Kurdeşen vücudun herhangi bir yerinde patlayabilir ve küçük, kırmızı veya beyaz, kaşıntılı çarpmalar olarak kendini gösterir. [1] [2] Kovanlar, kapalı alanlardaki küçük sivri uçlardan vücudun çoğunu

kaplayan büyük akan kaynaklara kadar değişebilir. Reaksiyonun seyri ilerledikçe ortaya çıkarlar ve sonra kaybolurlar.
Kurdeşen hayatı tehdit edici değildir, ancak bazı durumlarda son derece rahatsız edici, neredeyse dayanılmaz olabilir. Günlük rutinleri ve gece uykusunu ciddi şekilde rahatsız edebilirler. Çocuklarda ürtiker özellikle rahatsız edicidir. [3] [4] Kurdeşen kopmaları genellikle akut veya ani olur. Katkıda bulunan neden ortadan kaldırıldığı ve semptomları kontrol etmek ve durdurmak için tedavi alındığı sürece sadece birkaç gün sürerler. Kronik ürtiker nadirdir. Bunlar birkaç haftadan uzun süren ve aylar hatta yıllar boyunca tekrar eden vakalardır. [1] [2]

Ürtiker / Ürtikere Ne Sebep Olur?

Ürtikerin en yaygın nedenleri alerjik reaksiyona atfedilir. Siğiller, vücudun histamin ve diğer kimyasalları kana bir antikor etkisinde bırakmasından kaynaklanır. İstilacı bir vücuda karşı bağışıklık sistemi reaksiyonunun bir parçası. [2] Diğer ürtiker nedenleri şunlar olabilir:

- Parazit istilaları dahil böcek ısırıkları
- İlaçlara tepki
- Sıcaklık değişimleri
- Bandajlardan veya sıkı giysilerden boğulmuş cilt
- Stres
- Aşırı egzersiz ve terleme
- Sıcak ve soğuk dahil olmak üzere aşırı sıcaklıklar
- Diğer enfeksiyonlar
- Yanık
- Alkol

Ürtiker / Ürtiker Belirtileri

Ürtiker belirtileri her zaman yara izleri ve buna bağlı rahatsızlıktır. Gözlerin, kulakların ve burnun şişmesi de dahil olmak üzere küçük alanlardan tüm vücuda kadar değişebilirler. Diğer kurdeşen belirtileri şunlar olabilir: [1] [2] [4]

- Ani ve yoğun kaşıntı
- Ateş ve baş dönmesi
- Enfekte alanların şişmesi
- Avuç içi ve ayak tabanı dahil ekstremitelere duyarlılık
- Özellikle yüz bölgesinde ve cinsel organlarda ağrı ve yanma (anjiyoödem)
- Yoğun genel rahatsızlık

Kurdeşen / Ürtiker için Doğal İlaçlar ve Otlar

Kurdeşen için seyrini sürdürmekten başka bir tedavi olmasa da, neyse ki rahatsızlığı giderecek ve kurdeşen semptomlarını kontrol edecek birçok kurdeşen doğal ilaçları vardır. Ürtiker için en etkili doğal ilaçlardan bazıları şunlardır:

- Elma Sirkesi-Bu mucize tedavi, kurdeşen tahrişini gidermede oldukça etkilidir. Elma sirkesi, iltihabı hafifleten ve bağışıklık sistemine yardımcı olan antihistaminik özelliklere sahiptir. ACV dahili olarak alınabilir, topikal olarak kullanılabilir veya bir emülsiyon banyosuna dökülebilir.
- Limon, Bal ve Ilık Su-Limon, bal ve ılık su karışımı da ürtiker için doğal bir tedavi görevi gören antihistaminik özelliklere sahiptir. En iyisi bir çay kaşığı bal ve bütün bir limonun suyunu bir bardak ılık suda karıştırıp tüketmektir.
- Kabartma Tozu ve Soğuk su-Kabartma tozu veya sodyum bikarbonat, ürtiker semptomlarından kurtulmak da dahil olmak üzere cilt tahrişinden harika bir şifacıdır. Bir banyoya çözülebilir veya topikal bir macun haline getirilebilir. Bu kolay ve doğal kurdeşen doğal tedavisi, iltihabı azaltmak ve kaşıntıyı durdurmak için hızlı bir şekilde çalışır.
- Sarımsak-Sarımsaktaki doğal antiviral ve anti-enflamatuarlar, ürtiker kopmasından kaynaklanan kaşıntı ve rahatsızlığı gidermek için çalışır. Sarımsak ezilebilir ve çiğ veya yutulabilir. Ilık suda çözünmüş sarımsak tozu, doğrudan cilde uygulandığında etkili bir doğal ilaçtır.
- Yulaf ezmesi-Yulaf ezmesi, hızlı çalışan ve uzun süre dayanan kaşıntı önleyici özelliklere sahiptir. Sıcak bir banyoda çözülebilir veya topikal bir ilaç olarak kullanılmak üzere bir macun haline getirilebilir.
- L-Lizin-L-lizin bir amino asittir. Bazı gıdalarda, özellikle baklagillerde bulunan doğal bir üründür. L-lizin takviyeleri, özel sağlık gıda mağazalarında kolayca temin edilebilir. Ağızdan alındığında, L-lizin kaşıntı ve diğer kurdeşen semptomlarını hafifletir.

Homosistinüri nedir?

Homosistinüri, bebeğin proteinlerin yapı taşları olan bazı amino asitleri düzgün bir şekilde işlemesini engelleyen nadir, kalıtsal bir hastalıktır. Bu amino asitleri düzgün bir şekilde işlemeyerek, kan ve idrarda vücuda zarar verebilecek maddelerin birikmesine neden olabilir.[1] [2] [3] Farklı homosistinüri tipleri vardır. Farklı tiplerin farklı genetik nedenleri vardır ve farklı belirti ve semptomlar üretir. En sık görülen form görmeyi etkiler ve kan pıhtılaşmasına ve iskelet anormalliklerine neden olur.[1] Doğan her 250.000 bebekten yaklaşık 1'inin homosistinüriden etkilendiğine inanılmaktadır.[3]

Homosistinüriye Ne Sebep Olur?

Homosistinüri nedenleri kalıtsal bir durumdan kaynaklanmaktadır. Otozomal resesif bir özellik olarak kabul edilir. Bu, homosistinürinin tam olarak gelişmesi için bebeğin bu genin mutasyona uğramış bir kopyasını her ebeveynden miras almış olması

gerektiği anlamına gelir.[2] Bununla birlikte, ebeveynlerin genellikle herhangi bir semptomu yoktur.[3] Eğer bebek bir ebeveynden sadece bir mutasyona uğramış gen alırsa, o zaman sadece homosistinüri için bir taşıyıcı olacaktır.[3] Homosistinüri geninin iki taşıyıcısının bir bebeği varsa, o zaman aşağıdakilere neden olur:[3]

- Bebeğin homosistinüri gelişme olasılığı %25
- Bebeğin homosistinüri taşıyıcısı olma olasılığı %50'dir
- Bebeğin etkilenmemesi ve bunun yerine normal genler alması için %25 şans

Homosistinüri nedenlerini önlemek mümkün değildir. Bununla birlikte, sizin veya eşinizin ailede homosistinüri öyküsü olup olmadığını doktorunuza bildirebilirsiniz.

Homosistinüri Belirtileri

Homosistinüri semptomlarının çoğu yaşamın ilk yılında gelişir. Bununla birlikte, bu durumun daha hafif vakaları, daha sonraki çocukluğa veya yetişkinliğe kadar semptomlara neden olmayabilir. Genel homosistinüri semptomları gecikmiş gelişim ve görme problemlerini içerir.[1] [2] Spesifik homosistinüri belirtileri şunlardır:[1] [2] [3]

- Göğüs deformiteleri
- Yüksek ayak kemerleri
- Uzağı görememe (miyopluk)
- Kırılgan kemikler ve eklem problemleri
- Dizlerini vur
- Uzun uzuvlar
- Örümcek parmakları
- Kan pıhtılaşması ve felç riski

Homosistinüri ayrıca çocuğun gelişimini de etkileyebilir. Beyin hasarının neden olduğu zihinsel bozukluklar ve zihinsel bozukluklar yaşayabilirler.[3] Siz ve eşiniz taşıyıcı iseniz, çocuklarınızı uygun tedaviyi almaya başlayabilmeleri için mümkün olan en kısa sürede homosistinüri için test ettirebilirsiniz.[3] Bazı homosistinüri semptomlarını gidermeye yardımcı olabilecek birkaç homosistinüri doğal tedavisi vardır.

HPV Enfeksiyonu (insan Papilloma Virüsü) Nedir?

İnsan Papilloma Virüsü (HPV) yaygın bir virüstür. 100'den fazla HPV virüsü türü bilinmektedir ve her tip vücudun farklı bölgelerini farklı şekillerde etkiler. En iyi bilinen HPV tipleri, cinsel organlar da dahil olmak üzere vücudun farklı bölgelerinde siğillere neden olanlardır. Bu tip HPV'LERİN

yaklaşık 30'u vardır.[1,2]

HPV enfeksiyonları giderek artan bir endişe kaynağıdır çünkü bazı tipler virüsün vücudu nerede etkilediğine bağlı olarak rahim ağzı kanserine ve diğer kanser türlerine yol açabilir. 79 Milyonun şu anda HPV ile enfekte olduğu tahmin edilmektedir. Ve her yıl tahminen 14 milyon yeni tanı ortaya çıkıyor. Cinsel olarak aktif nüfusun yaklaşık %80'i HPV ile enfekte ancak bunu hiç bilmiyor olabilir.[1,2]

HPV Enfeksiyonuna (insan Papilloma Virüsü) Ne Sebep Olur?

HPV enfeksiyonunun nedenleri, HPV virüs tiplerinden herhangi birine yakalanma nedeniyledir. HPV virüsleri, zaten HPV ile enfekte olmuş biri ile başka bir kişi arasında ciltten cilde temas yoluyla bulaşır. Genellikle HPV vajinal, anal veya oral seks yoluyla bulaşır. HPV virüsü, bu bölgelerden herhangi birinde kesikler, sıyrıklar veya yırtıklar olduğunda vücuda girebilir.[1,2]

Bazı HPV virüsleri enfeksiyon bölgesinde siğil üretecektir. Siğiller oldukça bulaşıcıdır ve dokunarak yayılabilir.[1]

HPV Enfeksiyonu (İnsan Papilloma Virüsü) Belirtileri

Çoğu durumda, bir HPV enfeksiyonu herhangi bir belirtiye neden olmaz. Bununla birlikte, HPV enfeksiyonunun en sık görülen semptomu cinsel organların etrafında gelişen siğillerdir.[2]

İnsan Büyüme Hormonu (HGH) Eksikliği nedir?

İnsan Büyüme Hormonu (HGH) eksikliği, hipofiz bezinin (beyinde hormon salgılayan bir bez) yeterli büyüme hormonu üretmesini engelleyen bir durumdur. HGH eksikliği daha sık çocukları etkilerken, yetişkinleri de etkileyebilir.[1]

Tahminen 7.000 doğumda 1'inde meydana gelen büyüme hormonu eksikliği, etkilenen kişide büyümeyi yavaşlatır veya önler. Bu durum

doğumda ortaya çıktığında, buna konjenital büyüme hormonu eksikliği denir. Birisi bu durumu daha sonraki yaşamlarında geliştirirse, buna edinilmiş büyüme hormonu eksikliği denir. Bu durumu doğumdan mı yoksa yaşamın ilerleyen dönemlerinde mi geliştirdiğiniz farklı etkilere ve semptomlara neden olabilir.[1,2]

İnsan Büyüme Hormonu (HGH) Eksikliğine Ne Sebep Olur?

İnsan büyüme hormonu eksikliği, hipofiz bezi normal ve sağlıklı büyüme gelişimini sağlamak için yeterli büyüme hormonu salgılamadığında, bodur büyümeye ve diğer etkilere yol açtığında ortaya çıkar. Araştırmacılar, insan büyüme hormonu eksikliğinin gelişmesinin belirli bir nedeni olup olmadığını bilmiyorlar. Konjenital veya edinsel olabileceğinden, uzmanlar potansiyel olarak birden fazla farklı neden olduğunu düşünmektedir.[3]

İlginç bir şekilde, araştırmacılar bu durumun vakaların büyük çoğunluğunda genetik ile hiçbir ilgisi olmadığına inanmaktadır. Konjenital büyüme hormonu eksikliği vakalarında, uzmanlar bunun ebeveynler tarafından aktarılan genetik bir durum olduğunu düşünmüyorlar, ancak yarık damak gibi bazı doğum kusurlarının bebeklerin durumu geliştirme olasılığını artırdığını buluyorlar.[3]

Edinilmiş insan büyüme hormonu eksikliğinde olası nedenler şunlardır:

- Travmatik beyin hasarı (TBI)
- Beyin tümörleri
- Beyin ameliyatı veya beyne radyasyon
- Enfeksiyon
- Hormonal problemler
- Hipofiz bezine kan temini eksikliği

İnsan Büyüme Hormonu (HGH) Eksikliği

Belirtileri Çocuklarda büyüme hormonu eksikliği belirtileri şunlardır:

- Gecikmiş ergenlik
- Yavaş saç ve diş gelişimi
- Tombulluk

Yetişkinlerde, aşağıdakiler de dahil olmak üzere birçok olası büyüme hormonu eksikliği belirtisi vardır:

- Azalmış kas kütlesi ve kemik yoğunluğu
- Kellik
- Isıya ve soğuğa duyarlılık
- Bel çevresinde kilo alımı
- Azalmış libido
- Anksiyete ve depresyon

İnsan Büyüme Hormonu (HGH) Eksikliği için Doğal İlaçlar ve Otlar

İnsan büyüme hormonu eksikliği için doğal ilaçlar şunlardır:

- GABA-GABA, büyüme hormonunun salgılanmasına yardımcı olan bir nörotransmiterdir ve bununla takviye edilmesi, büyüme hormonu eksikliğinin iyileştirilmesine yardımcı olabilir.

- Ginseng-Ginseng hgh'yi uyardığı bilinen bitkisel bir ilaçtır.
- Mucana-Mucana, büyüme hormonu eksikliğini tersine çevirmeye yardımcı olabilecek doğal bir büyüme hormonu arttırıcıdır.
- L-Arginin-L-arginin almak büyüme hormonu üreti

Hipertiroidizm nedir?

Tiroidiniz, ses kutunuzun hemen altındaki boyunda oturan kelebek şeklinde bir bezdir.[1] Vücudunuzun metabolik hızında önemli bir rol oynayan tiroid hormonunun salınmasından sorumludur.[2] Hipertiroidizm, tiroid hormonu aşırı aktif hale geldiğinde ve çok fazla tiroksin hormonu ürettiğinde ortaya çıkar. Bu, ciddi komplikasyonlara yol açabilecek hızlı bir metabolizmaya neden olur.[3] Hipertiroidizmin üç şekli vardır, ancak en yaygın olanı Grave hastalığıdır.[4] Hipertiroidizm, aktif olmayan bir tiroidi ifade eden ve genellikle iyot eksiklikleri ile ilişkili olan hipotiroidizm ile karıştırılmamalıdır.[1]

Hipertiroidiye Ne Sebep Olur?

Hipertiroidizmin birçok nedeni vardır ve sahip olduğunuz türe bağlı olarak

farklılık gösterebilir. Graves hastalığı olan hastalarda, bir antikor yanlışlıkla çok fazla tiroid hormonu üretimini uyardığında hipertiroidizmin meydana geldiğine inanılmaktadır.[4] Grave hastalığı, lupus, tip 1 diyabet ve romatoid artrit gibi diğer otoimmün hastalıklarla bağlantılıdır.[4]

Sekonder hipertiroidizm, hormonların düzenlenmesinden sorumlu olan hipofiz bezinin tiroidine çok fazla hormon üretmesine neden olan talimatlar göndermesiyle ortaya çıkan durumun bir şeklidir.[4] Toksik nodüler guatr adı verilen başka bir hipertiroidizm şekli, tiroid bezinin nodüllerinde kanserli olmayan tümör oluştuğunda ortaya çıkar.[4]

Diğer hipertiroidizm nedenleri şunları içerebilir: 5

- Kilo kaybı
- İştah artışı
- Hızlı kalp atış hızı
- Titremler
- Terleme
- Sıcak basması
- Isıya karşı artan hassasiyet
- Adet döngüsündeki değişiklikler
- Bağırsak düzenindeki değişiklikler
- Uyku güçlüğü
- Guatr (genişlemiş tiroid)
- Cildin veya saçın incelmesi
- Anksiyete veya sinirlilik
- Azalmış kemik yoğunluğu

Hipertiroidizm belirtileri geniş olduğundan ve diğer sağlık durumlarınınkine benzer olduğundan, teşhis edilmesi zor olabilir.[6] Bazı durumlarda, belirtiler hiç görünmeyebilir veya ilk başta fark edilmeyebilir.[1,6] eksikliği, hipertiroidi semptomlar daha yaygın olarak yaşlı yetişkinler ya da hasta kabul beta blokerler, hangi ilaçlar kullanılır tedavi yüksek kan basıncı.[6]

Hipertiroidinizin nedenine bağlı olarak ek semptomlar ortaya çıkabilir. Örneğin, Grave hastalığı olan hastalar gözleri etkileyen semptomlar yaşarlar. Bu, göz tahrişi, çift görme, artmış gözyaşı üretimi veya düzgün kapanmayan göz kapaklarını içerebilir.[5]

Hipertiroidizm tedavileri arasında ilaçlar, cerrahi veya besin takviyeleri bulunur.[4] Konsültasyonu doktor belirlemek için iyi tabii tedavi için.

Hipotiroidizm nedir?

Tiroid, boynun alt kısmında, metabolizmayı düzenlemeye yardımcı olan hormonların üretilmesinden sorumlu olan kelebek şeklinde bir bezdir.[1] Bu hormonlar ayrıca vücudun enerji kullanımını, büyümesini, ısı üretimini, bağışıklık düzenlemesini ve doğurganlığı da etkiler.[2] Hipotiroidizm, düşük tiroid aktivitesi ile karakterize bir tiroid hastalığıdır.[1] Hipotiroidizme neden olabilen otoimmün bir hastalık olan Hashimoto tiroiditi ile ilgilidir. Hipotiroidizm, tiroidin aşırı hareketliliğini ifade eden hipertiroidizm ile karıştırılmamalıdır.[1]

Hipotiroidizme Ne Sebep Olur?

Hipotiroidizm, tiroid bezi yeterli hormon üretmediğinde ortaya çıkar. Hipotiroidizm nedenleri arasında otoimmün hastalık Hashimoto tiroiditi en yaygın olanıdır.[3] Otoimmün hastalıklar ile vücudunuzun kendi bağışıklık sistemi kendine saldırmaya başlar. Hashimoto tiroiditi durumunda vücut tiroid dokusuna saldırır.[4]

Diğer yaygın hipotiroidizm nedenleri arasında tiroid cerrahisi, bazı ilaçlar, hipertiroidizm tedavisi ve boynun yakınında radyasyon tedavisi bulunur. Daha az yaygın vakalarda, konjenital hastalıklar, hipofiz bozuklukları, iyot eksiklikleri ve gebelik, yetersiz aktif bir tiroidin ortaya çıkmasına neden olabilir.[3]

. 60 yaşın üzerindeki kadınlar için risk artar. Diğer risk faktörleri şunları içerir:[3]

- Otoimmün bir hastalık
- Geçmiş tiroid cerrahisi
- Son altı ayda bir bebek doğurdu
- Antitiroid ilaçlarla tedavi
- Ailede tiroid hastalığı öyküsü

Hipotiroidizm her yaşta herkesi etkileyebilir.[2]

Hipotiroidizm Belirtileri Hipotiroidizm, gelişmesi yavaş ve tespit edilmesi zor olabilen bir dizi belirtiye neden olur.[3]. Tiroid hormonu üretimi düştükçe, vücudunuzun diğer süreçleri yavaşlamaya başlar.[2] Bu, yorgunluk ve kilo alımı gibi semptomlara yol açar.[3] Durum ilerledikçe, diğer hipotiroidizm belirtileri ortaya çıkar, içeren:[2,3]

- **Konsantre olma zorluğu**
- **Soğuğa duyarlılık**
- **Kabızlık**
- **Kuru cilt**
- **Baş ağrısı**
- **Kabarık yüz**
- **Kas ve eklem ağrıları**
- **İştah azalması**
- **Artan kolesterol seviyeleri**
- **Düzensiz adet düzenleri**
- **Kısık ses**
- **Saç dökülmesi**
- **Yavaş kalp atış hızı**
- **Zayıf hafıza**
- **Galaktore (memelerden sütlü akıntı)**

Hipotiroidizm bebeklerde ortaya çıkabilir. Dikkat edilmesi gereken semptomlar sarılık (cildin ve gözlerin sararması), kabarık yüz, büyük dil, sık boğulma, aşırı uyku, zayıf kas tonusu ve kabızlıktır.[3]

. Tedavi edilmezse, hipotiroidizm semptomları giderek kötüleşecektir.[3] Aşırı durumlarda, hipotiroidizm hayatı tehdit eden ciddi bir durum olan miksödeme dönüşebilir. Miksödem belirtileri arasında solunum azalması, düşük tansiyon ve vücut ısısında azalma bulunur. Koma ve hatta ölüm meydana gelebilir.[3]

Hipotiroidizm, tiroid hormonunu ölçen bir kan testi ile teşhis edilir.[5] Hipotiroidizm tedavisi hormon replasman ilaçlarının kullanımını içerir.[6] Çeşitli hipotiroid otlar ve ev ilaçları semptomları hafifletmeye yardımcı olabilir, ancak doktorunuzun önerileri yerine kullanılmamalıdır. hormonunu ölçen

bir kan testi ile teşhis edilir.[5] Hipotiroidizm tedavisi hormon replasman ilaçlarının kullanımını içerir.[6] Çeşitli hipotiroid otlar ve ev ilaçları semptomları hafifletmeye yardımcı olabilir, ancak doktorunuzun önerileri yerine kullanılmamalıdır.

İmmün Yetmezlik Bozuklukları Nedir?

İmmün yetmezlik bozuklukları, vücudun bağışıklık sisteminin azalmasını veya yokluğunu içeren durumlardır. Bu, kişinin enfeksiyonlara, otoimmün bozukluklara, lenfomalara ve diğer kanser türlerine karşı daha duyarlı olmasına neden olur. İmmün yetmezlik bozukluğu olan kişiler de enfeksiyonlarla yeterince savaşamazlar çünkü bağışıklık sistemleri uygun şekilde yanıt veremezler.[1] [2] [3]

İmmün yetmezlik bozuklukları doğuştan (doğumdan itibaren) veya edinilmiş olabilir. Konjenital olduklarında primer immün yetmezlik bozuklukları olarak adlandırılırlar. Edinildiklerinde ikincil immün yetmezlik bozuklukları olarak adlandırılırlar. Sekonder immün yetmezlik bozukluklarının çok daha yaygın olduğu düşünülmektedir.[3]

İmmün Yetmezlik Bozukluklarına Ne Sebep Olur?

Bağışıklık eksikliği bozukluğu nedeni primer veya sekonder olmasına göre değişir. İşte her tip için immün yetmezlik bozukluğunun nedenleri:[1] [2] [3]

- Primer İmmün Yetmezlik Bozuklukları - Genetiğin neden olduğu. Birincil immün yetmezlik bozukluğu olan insanlar onlarla birlikte doğarlar. Genetikleri, T hücreleri, B hücreleri ve hatta her ikisi de dahil olmak üzere bağışıklık sisteminin bazı kısımlarını etkiler. Bu tip immün yetmezlik bozukluğu olan kişiler, vücudu enfeksiyon ve hastalıktan korumak için gerekli olan herhangi bir veya yeterli antikor üretmezler.
- İkincil İmmün Hastalıklar - Neden dış faktörler dışında doğum. HIV, diyabet ve diğer sistemik bozukluklar bağışıklık sistemini

engelleyebilir. Kronik ve ağır hastalıklar da bağışıklık sistemini zayıflatabilir. Kemoterapi gibi immün baskılayıcı tedavilerden geçmek de ikincil immün yetmezlik bozukluklarına yol açabilir.

Birincil ve ikincil immün yetmezlik bozukluklarının birçok türü vardır. Bu tipler, bağışıklık sisteminin hangi bölümlerinin düzgün çalışmadığına dayanır. Sonuç olarak, bunlar farklı immün yetmezlik bozukluğu semptomlarına neden olur.

İmmün Yetmezlik Bozukluklarının Belirtileri

İmmün yetmezlik bozukluğu belirtileri, bağışıklık sisteminin hangi bölümlerinin etkilendiğine ve hangisinden (doğum veya başka bir nedenden) etkilendiğine bağlıdır. Ancak herhangi bir immün yetmezlik bozukluğunun en sık görülen belirtisi, gelişen enfeksiyonlara karşı artan ve devam eden duyarlılıktır. İşte bazı yaygın immün yetmezlik bozukluğu belirtileri:[1] [2]

- Pnömoni, bronşit ve kulak, sinüs veya cilt enfeksiyonları gibi tekrarlayan enfeksiyonlar
- İç organlarda iltihaplanma
- Tekrarlayan kandidiyazis (mantar enfeksiyonları)
- Anemi gibi kan hastalıkları
- Mide bulantısı, ishal, kramp ve iştahsızlık gibi kronik sindirim problemleri
- Lupus veya romatoid artrit gibi otoimmün bozuklukların gelişimi

Bağışıklık sistemi fonksiyonunu iyileştirmeye, enfeksiyonlarla savaşmaya ve bağışıklık sistemi sağlığını iyileştirmeye yardımcı olabilecek birçok immün yetmezlik bozukluğu doğal tedavisi vardır.

İktidarsızlık (Erektil Disfonksiyon) Nedir?

Erektil disfonksiyon olarak da adlandırılan iktidarsızlık, ereksiyon alamama ile karakterize bir durumdur.[1] İktidarsızlık, bir erkeğin ereksiyonunun ne kadar sürdüğünden memnun olmadığı veya ereksiyonunun büyüklüğünden veya sertliğinden memnun olmadığı anlamına da gelebilir.[1]. Erektil disfonksiyon Amerika Birleşik Devletleri'nde yaklaşık 20 milyon erkeği etkiler ve cinsel ilişki kurma yeteneklerini etkiler.[2]

İktidarsızlığa Ne Sebep Olur?

İktidarsızlığın nedenleri zamanın yüzde 90'ı fiziksel, diğer yüzde 10'u psikolojik olarak nitelendiriliyor.[3] Fiziksel erektil disfonksiyon nedenleri şunları içerebilir:

- Penisteki sinirlere, arterlere veya dokulara zarar verme

- Yüksek tansiyon
- Diyabet
- Kalp ve kan damarı hastalıkları
- Ateroskleroz veya arterlerin sertleşmesi
- Multipl skleroz
- Kronik böbrek hastalığı
- Prostat kanseri tedavilerinden veya mesane ameliyatından kaynaklanan yaralanmalar
- Peniste skar dokusu oluştuğunda Peyronie hastalığı[4]
- Obezite
- Metabolik sendrom
- Parkinson hastalığı
- Bazı ilaçlar[5]

İktidarsızlığın psikolojik nedenleri şunlardır:

- Depresyon
- Kaygı
- Düşük benlik saygısı
- Suç
- Stres
- Cinsel başarısızlık korkusu[4]

Diğer erektil disfonksiyon nedenleri arasında sigara içmek, içmek, uyuşturucu kullanmak veya egzersiz yapmamak gibi yaşam tarzı seçimleri bulunur.[4]

İktidarsızlık Belirtileri

Erektil disfonksiyon belirtileri şunlardır:

- Ereksiyon zorluğu
- Ereksiyonu sürdürmede zorluk
- Cinsel istekte azalma[6]

Erektil disfonksiyon belirtileri arasında hiç ereksiyon olamama veya sadece kısa süreli ereksiyon olma sayılabilir.[1] Cinsel ilişki için yeterince uzun süre ereksiyon sağlayamıyorsanız, gecikmiş boşalma gibi başka cinsel sorunlar yaşıyorsanız veya diyabet gibi iktidarsızlıkla bağlantılı bir durumunuz varsa doktorunuza görünün.[6]

İktidarsızlık için Doğal İlaçlar ve Otlar

İktidarsızlık tedavisi seçenekleri yaşam tarzı değişikliklerinden psikoterapiye ve reçeteli ilaçlara kadar uzanır. Doğal bir iktidarsızlık tedavisi arıyorsanız, diyetinize aşağıdaki otları ve ilaçları almayı deneyin.

- **Cayenne ve Sarımsak-Cayenne ve sarımsak, kan akışını iyileştirmek için kan damarlarını genişletmeye yardımcı olur.[7]. Bir çay kaşığı acı biberi bir çay kaşığı sarımsak suyuyla bir bardak sıcak suda karıştırın. Soğumaya bırakın, sonra için.**

- **Maca-Maca, erektil disfonksiyon semptomlarını hafifletmek için ağızdan alınabilen doğal bir erektil disfonksiyon tedavisidir. Cinsel isteği artırmak için günde üç kez 500 mg alın.[8]**
- **Acı Biber-Ereksiyon elde etmenize yardımcı olmak için kan akışını artırın ve evde acı biber ilacı ile daha uzun süre tutun. Acı biber, ek kapsüller halinde ağızdan alınabilir veya toz halinde bir baharat olarak yemeğinize eklenebilir.**
- **Ginseng, Korece - Kore'de bulunan Ginseng etkili bir iktidarsızlık tedavisi olduğunu kanıtlayabilir. Cinsel işlevi geliştirerek çalışır ve hatta erken boşalmaya yardımcı olabilir.[9] Etkili bir iktidarsızlık tedavisi için ağızdan alınabilir veya krem olarak cilde sürülebilir.**
- **Azgın Keçi Otu-Bu doğal erektil disfonksiyon tedavisi, yapraklarında cinsel performansı iyileştirmeye yardımcı olabilecek maddeler içerir.[9]**

Erektil disfonksiyonu tedavi etmek için kullanılan bazı otlar bazı ilaçlarla etkileşime girebileceğinden ve belirli tıbbi durumları olan erkekler için uygun olmayabileceğinden, doğal iktidarsızlık tedavi rejimine başlamadan önce doktorunuzla konuşun.

İştah Artışı Nedir?

İştah, yemek yeme isteğinizi ifade eder. Açlıkla bağlantılıdır, ancak açlık olmadığında güçlü bir iştah yaşayabilir veya aç olduğunuzda bile iştahınızı kaybedebilirsiniz. İştah kaybı, özellikle hasta bireyler arasında yaygındır. Bununla birlikte, ihtiyacınız olan besinleri almıyorsanız, uzun süreli iştah kaybı daha ciddi komplikasyonlara yol açabilir. Tıp camiasında iştah azalması anoreksi olarak adlandırılır.[1]. Tekrar yemenizi sağlamak ve besin alımını artırmak için iştahınızı artırmak için bitkisel ilaçlar almanıza yardımcı olabilir.

İştah Kaybına Ne Sebep Olur?

İştah kaybı, bunun için bir dizi sebep ve belirti pek çok hastalıktan. Yaşlı erişkinlerde genç bireylerden daha yaygındır. Çoğu zaman, fiziksel

nedenlerden ziyade keder, üzüntü veya depresyon gibi duygusal problemlerle bağlantılıdır.[1] Bununla birlikte, sindirim sistemini etkileyen veya mide bulantısına neden olan fiziksel koşullar iştahın azalmasına neden olabilir. İştah azalmasının bilinen bazı nedenleri şunlardır:[1, 2]

- Kolon, yumurtalık, pankreas ve mide kanseri gibi kanserler
- Demans
- Kalp yetmezliği
- Kronik karaciğer hastalığı
- Kronik böbrek hastalığı
- Kronik obstrüktif akciğer hastalığı
- Crohn hastalığı
- Ülseratif kolit
- Apandisit
- HIV
- Hepatit
- Tiroid bozuklukları
- Anjiyoödem
- Grip
- Kabakulak
- Kızamıkçık
- Tüberküloz
- Gebelik
- Bazı ilaçlar

İştah kaybınızın durumunuz için verilen tedavi veya ilaçtan kaynaklandığından şüpheleniyorsanız, dozu değiştirmeden veya tedaviyi durdurmadan önce daima doktorunuzla konuştuğunuzdan emin olun.

İştah Azalması Belirtileri

İştah azalması bir semptomdur ve özellikle uzun süre devam ederse altta yatan bir tıbbi durumun belirtisi olabilir. Kilo kaybı veya azalmış kas kütlesi de dahil olmak üzere başka komplikasyonlar ortaya çıkabilir. Denemeden kilo veriyorsanız veya iştah kaybınıza depresyon, yeme bozukluğu veya uyuşturucu ve alkol kullanımı belirtileri eşlik ediyorsa doktorunuza başvurun.[3]

İştahsızlık tedavisi nedene bağlı olarak değişir. Altta yatan durum

iyileştikten sonra iştah geri dönmelidir.[3] Bazı insanlar için, yemek arzusu olmadığında besin maddelerini yenilemeye yardımcı olmak için sıvı kokteyllerin içilmesine yardımcı olabilir. Ayrıca, iştahınızı neyin uyardığını görmek için en sevdiğiniz yiyecekleri yemenize veya farklı yiyecekleri denemenize yardımcı olabilir. Araştırmalar, iştahsızlığı olan yaşlı bireylerin, iştahı güçlü olanlardan farklı gıda tercihleri gösterdiğini, genellikle yüksek lifli ve katı bir dokuya sahip renkli yiyecekleri tercih ettiklerini ve öğünlerine çeşitlilik kattıklarını göstermektedir.[4] İştahı iyileştirmeye yardımcı olmak için çeşitli bitkisel ilaçlar kullanılabilir.

Hazımsızlık Nedir?

Hazımsızlık olarak da bilinen hazımsızlık, karın rahatsızlığına neden olan bir dizi semptomu tanımlayan bir terimdir.[1] Bu, yemek yerken tok hissetmeyi, yemekten sonra rahatsız edici bir şekilde tok hissetmeyi veya üst karın bölgesinde yanma hissi yaşamayı içerebilir.[2] Hazımsızlık yemek sırasında veya sonrasında ortaya çıkar ve mide ekşimesi ile aynı şey değildir.[3] Hazımsızlık yaygındır ve genellikle aşırı yeme ile ilişkilidir, ancak daha ciddi bir tıbbi durumun işareti olabilir, bu nedenle hamilelik sırasında hazımsızlık yaşarsanız veya hazımsızlığınız diğer semptomlarla birlikte ortaya çıkarsa doktorunuzu görmek en iyisidir.[1]

Hazımsızlığa Ne Sebep Olur?

Hazımsızlık, genellikle yaşam tarzı seçimleriyle ilgili olmasına rağmen, bir dizi faktöre bağlı olarak ortaya çıkabilir. Bu şunları içerebilir:

- Fazla yemek
- Çok hızlı yemek
- Yağlı, yağlı veya baharatlı yiyecekler yemek
- Çok fazla kafein, alkol, soda veya çikolata yemek
- Sigara içen
- Kaygı
- Bazı ilaçlar[4]

Hazımsızlık ayrıca aşağıdakiler gibi daha ciddi bir tıbbi durumun işareti olabilir:

- Gastrit
- Ülser
- Mide kanseri
- Bağırsak tıkanması
- Safrakesesi taşı
- Çölyak hastalığı

- Kabızlık
- Pankreatit
- Bağırsak iskemisi

Yaşı veya cinsiyeti ne olursa olsun herkes hazımsızlık yaşayabilir. Risk, alkol tüketimi, uyuşturucu kullanımı ve gastroözofageal reflü hastalığı gibi bozukluklarla artar.[5]

Hazımsızlık Belirtileri

Hazımsızlık yaşayan bireyler aşağıdaki belirtilerden birine veya daha fazlasına sahip olabilir:

- Midede yanma
- Şişkinlik
- Mide ekşimesi
- Bulantı
- Kusan
- Geğirme[6]

Bu belirtilerden herhangi biri stresle daha da kötüleşebilir. Yemek sırasında erken dolgunluk veya normalden daha uzun süren dolgunluk da fark edebilirsiniz.[6] Hamilelik sırasında hazımsızlık yaşarsanız, rahatsızlığınız iki haftadan fazla sürerse veya herhangi bir rahatsızlık yaşarsanız doktorunuza başvurun.:

- Kasıtsız kilo kaybı
- İştah kaybı
- Tekrarlanan kusma
- Siyah tabure
- Yutma sorunu[7]

Bunlar daha ciddi sorunların belirtileri olabilir. Hazımsızlığınıza yorgunluk veya halsizlik eşlik ediyorsa, anemi belirtisi olabilir.[7]

Multipl Skleroz için Doğal İlaçlar ve Otlar

Hazımsızlık semptomlarınızı kontrol etmek, evde hazımsızlık ilaçları ile oldukça kolaydır. Bu hazımsızlık tedavi seçenekleriyle başlayın:

- Elma Sirkesi-Bu hazımsızlık ev ilacı, hazımsızlığın giderilmesini teşvik etmek ve mide ekşimesini hafifletmek için mide asidi seviyenizi normale döndürmenize yardımcı olacaktır. Günde birkaç kez bir bardak soğuk suya bir çorba kaşığı alın.
- Hazımsızlık için bir başka etkili tedavi, elmanın etini (kabuğu veya tohumları değil) yemektir. Bu, vücudunuzun ve asit seviyelerinizin soğumasına yardımcı olur. Hazımsızlığı gidermek için gerektiği sıklıkta alın.

- Hardal-Hazımsızlık için kolay bir ev ilacı, bir çay kaşığı hardal yemektir. İçindeki sirke semptomları hafifletmeye yardımcı olacaktır. Ayrıca, hardal hazımsızlık ağrısını yatıştırmak için boğazın kaplanmasına yardımcı olur.
- Nane-Lezzetli bir hazımsızlık ev ilacı için, gerektiğinde birkaç nane yaprağı çiğneyin. Bu hazımsızlık tedavisi asit üretimini azaltmaya yardımcı olur ve en iyi hazımsızlık ilaçlarından birini oluşturur.
- KabartmaTozu-Dolabınızda kabartma tozu varsa, hazımsızlık için en kolay ilaçlardan biri, bir çay kaşığı kabartma tozunu suyla karıştırmaktır. Bu vücudun alkalileşmesine yardımcı olacaktır. Hazımsızlığı hızlı bir şekilde gidermek için hazımsızlığın ilk belirtilerini alın.

Sık sık hazımsızlık yaşarsanız, daha yavaş yemek yeme, daha küçük öğünler yeme ve sorun yaratan yiyeceklerden kaçınma gibi yaşam tarzı değişiklikleriyle bunu önleyebilirsiniz.[8]

Ne Kısırlık var.

Kısırlık, bir çiftin doğum kontrolü olmadan bir yıldan uzun bir süre denedikten sonra bir çocuğu gebe bırakamayacağı anlamına gelen bir durumdur. Bazı sağlık hizmeti sağlayıcıları, infertilitenin, kadın 35 yaşın üzerindeyken 6 aylık denemeden sonra olduğunu düşünmektedir. Bunun nedeni, kadın doğurganlığının yaşla birlikte azalmasıdır.[1] Amerika Birleşik Devletleri'ndeki çiftlerin yüzde 10 ila 15'inin infertil olduğu tahmin edilmektedir. İnfertilite bir veya her iki partneri de etkileyebilir ve faktörlerin bir kombinasyonunu içerebilir.[2] İki tür doğurganlık vardır:[3]

- Birincil infertilite-doğum kontrolü olmadan 1 yıl çalıştıktan sonra hamile kalmayan çiftleri ifade eder.
- İkincil infertilite-daha önce hamile kalmış, ancak şimdi yapamayan çiftleri ifade eder.

Kısırlığa Ne Sebep Olur?

Kısırlık nedenleri, üremek için gereken birkaç adımdan bir veya daha fazlasındaki sorunlardan kaynaklanmaktadır. Gebe kalmak için yumurtlama ve döllenme arasındaki her adımın doğru çalışması gerekir.[2] İnfertilite nedenleri erkek, kadın veya her iki partnerle ilgili sorunlara bağlanabilir. Hem erkekler hem de kadınlar için kısırlık nedenleri farklı duygusal veya fiziksel faktörleri içerebilir.[2] [3] Kadınlarda kısırlığa şunlar neden olabilir:[2] [3]

- Yumurtlama bozuklukları
- Erken menopoz
- Servikal ve uterus anormallikleri
- Fallop tüpünde hasar veya tıkanma

- Endometriozis, cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar veya anormal ameliyattan kaynaklanan yara izi
- Yumurtalık kistleri veya polikistik over sendromu
- Tiroid hastalığı, diyabet veya kanser gibi hastalıklar
- Sigara, alkol, obezite ve yaşlılık
- Kötü beslenme ve yeme bozuklukları
- Çok fazla egzersiz yapmak
- Hormonal dengesizlikler
- Doğum kusurları
- Kemoterapi ilaçları gibi bazı ilaçlar

Erkeklerde kısırlığa şunlar neden olabilir:[2] [3]

- Retrograd boşalma veya iktidarsızlık
- Doğum kusurları
- Hormonal dengesizlik
- Enfeksiyon
- Obezite ve yaşlılık
- Sigara, ağır alkol tüketimi ve uyuşturucu kullanımı gibi yaşam tarzı alışkanlıkları
- Radyasyon ve kemoterapi gibi kanser tedavileri
- Uzun süre ısıya maruz kalma
- Çevresel toksinler

Kısırlık Belirtileri

İnfertilitenin ana semptomları, bir yıldan fazla bir süredir sık sık denemelerine rağmen hamile kalamamaktır. Bazen bundan başka belirgin kısırlık belirtileri yoktur. Bazen, kadınlarda infertilite semptomları anormal veya kaçırılmış dönemlere sahip olabilir, ancak bu başka sorunlara işaret edebilir. Erkeklerde kısırlık, her zaman kısırlığın bir göstergesi olmasa da, saç büyümesinde ve cinsel işlevde değişiklikler gibi semptomlara neden olabilir.

İnflamatuar Barsak Hastalığı (IBD) Nedir?

Enflamatuar bağırsak hastalığı (IBD), sindirim sisteminin tamamının veya bir kısmının iltihaplanmasına neden olan iki ana kronik durum türünü içerir. İnflamatuar barsak hastalıkları olarak kabul edilen iki durum şunlardır:[1] [2]

- Ülseratif Kolit-Kolon ve rektumun iç astarını etkileyen kronik inflamasyon ve ülserler (yaralar).

- **Crohn Hastalığı-İnce veya kalın bağırsağın dokularını veya her ikisini de etkileyen kronik inflamasyon.**

Bazen bu iki IBD tipinden hangisinin mevcut olduğunu söylemek zordur. Bu olduğunda, buna belirsiz kolit denir. Enflamasyonun sadece mikroskop kullanılarak görülebildiği mikroskobik kolit türleri vardır. Bunlara kollajenöz kolit ve lenfositik kolit dahildir.[2]

İnflamatuar Barsak Hastalığına (IBD) Ne Sebep Olur?

İnflamatuar barsak hastalığının nedenleri şu anda bilinmemektedir. Daha önce, araştırmacılar her iki IBD türünün de stres veya diyetten kaynaklandığından şüpheleniyorlardı. Şimdi, bunların doğrudan irritabl bağırsak hastalığı nedenlerinden ziyade ağırlaştırıcı faktörler olduğuna inanılmaktadır.[2] [4] Hem Crohn Hastalığının hem de kolitin olası bir nedeni bağışıklık sistemi bozukluğudur. Sağlıklı bireylerde, bağışıklık sistemi mevcut bakteri ve virüslere saldırmak için bir yanıt üretir. Bir bağışıklık sistemi arızasında, vücut yanlışlıkla sağlıklı hücrelere saldırır. Bu muhtemelen vücudun yanlışlıkla sindirim sisteminin sağlıklı hücrelerine saldırdığı IBD ile ortaya çıkan şeydir. [4] Diğer olası irritabl bağırsak hastalığı nedenleri arasında, her iki IBD tipinde yakın akrabanın aile öyküsü gibi genetik yer alır. [4]Aşağıdakiler de dahil olmak üzere IBD ile potansiyel olarak ilişkili bazı risk faktörleri vardır:

- **30 Yaşın altında olmak (tipik tanı yaşı aralığı)**
- **Sigara içmek**
- **Advil gibi nonsteroid antiinflamatuar ilaçların düzenli kullanımı IBD gelişme riskini artırabilir**
- **Rafine, yüksek yağlı gıdalar gibi belirli çevresel ve diyet faktörlerine sahip kentsel ve sanayileşmiş bölgelerde yaşamak**

İnflamatuar Barsak Hastalığı (IBD) Belirtileri

İnflamatuar barsak hastalığı belirtileri şunlardır:[1] [5]

- **Midede ağrı, şişme ve kramp**
- **Tekrarlayan veya kanlı ishal**
- **Kilo kaybı**
- **Yorgunluk**
- **Kusan**
- **Anemi**
- **Sürekli, düşük dereceli ateş**

Böcek Isırıkları Nedir?

Böcek ısırıkları, bir böcek ısırdığında veya cildinize saldırdığında ciltte kalan izlerdir. Bir böcek ısırığı ciltte topaklar, kesikler veya delinme izleri bırakır. Böcek ısırıkları genellikle zararlı değildir ve genellikle birkaç gün içinde kendi başlarına iyileşir.[1] [2] Bazı böcek ısırıkları enfekte olabilir veya bazı insanlarda alerjik reaksiyonlara neden olabilir. Bununla birlikte, çoğu böcek ısırığı hemen doğal olarak tedavi edilebilir.[2] Açık havada çok fazla zaman geçirirseniz veya böceklere eğilimli bir iklimde yaşıyorsanız böcek ısırması riski artar. Yaz aynı zamanda daha fazla böcek ısırığı vakası için bir zamandır. Dışarıda çok fazla zaman geçirirseniz, dışarı çıkmadan önce ısırıkları ve sokmaları önlemek için kullanabileceğiniz bazı böcek ısırığı doğal ilaçları vardır.

Böcek Isırıklarına Ne Sebep Olur?

Böcek ısırıklarının nedenleri, bir böceğin insan derisini ısırması veya sokmasından kaynaklanır. Bu genellikle algılanan bir tehdide karşı saldırgan bir saldırı olarak yapılır. Böcekler tedirgin olduklarında veya kendilerini savunmaları gerektiğini hissettiklerinde, bir savunma mekanizması olarak ısırırlar veya sokarlar. Böcekler insan derisini ısırdığında veya soktuğunda, cilde bir tür asidik tükürük enjekte ederler. Bu, deride böcek ısırığı semptomları üreten kimyasal bir reaksiyona neden olur.[1] Yaygın böcek ısırığı nedenleri aşağıdaki böcek türlerinden kaynaklanır:[1] [2]

- Sivrisinekler
- Pireler
- Örümcekler
- Akrepler
- Bazı sinek türleri
- Keneler
- Tahtakurusular
- Tatarcıklar
- Eşekarısı, eşekarısı ve arılar

Böcek Isırığı Belirtileri

Farklı böcek türleri, farklı böcek ısırığı belirtileri üretir. Bazıları diğerlerinden daha ciddidir veya enfeksiyon veya hastalık bulaşma riski daha yüksektir.[1] [2] Yaygın böcek ısırığı belirtileri şunlardır:

- Ciltte kırmızı, şişmiş yumru
- Kabarıyor
- Tahriş edici his
- Kaşıntı

- Ağrı

Bazı insanlar doğal olarak böcek ısırıklarına diğerlerinden daha alerjiktir. Ciddi alerjik reaksiyonlar baş dönmesi, nefes almada zorluk ve şişmiş yüz veya ağız gibi böcek ısırığı semptomlarına neden olabilir. Doğal antihistaminikler bu alerjik reaksiyon semptomlarını azaltmaya yardımcı olabilir.[2] Kenelerden gelen böcek ısırıkları Lyme hastalığı gibi ciddi tıbbi durumlara neden olabilir. Ekvator iklimleri, Batı Nil virüsü, dang humması, sıtma ve diğer ciddi hastalıkları bulaştırabilecek sivrisineklere ev sahipliği yapar.[1] Ormanda zaman geçirirken, böcek ısırıklarını tedavi etmek ve önlemek için böcek ısırığı doğal ilaçları kullandığınızdan emin olun.

Uykusuzluk (Uyku Bozukluğu) Nedir?

Uykusuzluk bilinen en yaygın uyku bozukluğudur. Çoğu insanı yaşamlarının bir noktasında etkiler ve rutin olarak yetişkinlerin yüzde 10'unun yetersiz bir gece uykusu almasına neden olur. Saatlerce yatakta yatarlar, sık sık uyanırlar, sonra uykuya geri dönemeyiz. Gün boyunca yorgun hissederler, enerjiden yoksundurlar, odaklanmakta zorlanırlar ve oldukça sinirli olabilirler.[1,2,3]

İki uykusuzluk tanımı vardır — birincil ve ikincil. İkincil uykusuzluk en yaygın olanıdır ve genellikle stres veya diğer hastalıklar gibi dış faktörler tarafından tetiklenir. Ayrı ve ayrı bir uyku bozukluğu olarak sınıflandırılan birincil uykusuzluk hakkında çok az şey bilinmektedir. Birincil uykusuzluk vakalarında, bozukluk semptomların nedenidir, ikincil uykusuzlukta ise uyku bozukluğuna semptomlarda ortaya çıkan dış etki neden olur. [2]

Her iki uykusuzluk türü de akut veya kronik olabilir. Akut uykusuzluk kısa süreli, genellikle birkaç gün veya bir haftadan fazla sürmez. Kronik uykusuzluk uzun süreli bir uyku bozukluğudur ve haftalarca, aylarca devam edebilir ve nadir durumlarda kalıcı olabilir. [2]

Uykusuzluğa Neden Olan Şey (Uyku Bozukluğu)

Uykusuzluğun nedenleri bir dizi faktörden kaynaklanabilir. Akut, ikincil uykusuzluğun olağan şüphelisi, finansal, istihdam, hastalık veya kişisel ilişki durumları gibi yaşam tarzı stresörleridir. Uyku bozukluğu genellikle stresör düzeltildikten sonra geçer. [1,3]

Uykusuzluğun diğer yaygın nedenleri şunlardır:

- Madde bağımlılığı
- Duygusal heyecan veya depresyon
- Yatmadan önce aşırı yemek
- Jet gecikmesi veya seyahat kesintileri
- Kötü uyku alışkanlıkları
- İlaçsızlar
- Kafein, nikotin ve alkol alımı
- İleri yaş
- Menopoz
- Hormonal dengesizlikler
- GÖRH ve uyku apnesi gibi tıbbi durumlar
- Horlama uyku ortakları
- Bozulmuş sirkadiyen ritimler

Uykusuzluk (Uyku Bozukluğu) Belirtileri

Uykusuzluk belirtileri genellikle belirgindir ve enerji seviyelerini oldukça bozar. Onlar olabilir:

- Özellikle geceleri uykuya dalmakta zorluk
- Uyku dönemlerinde sık uyanma
- Çok erken uyanmak
- Uyku sırasında savurma ve dönme
- Gündüz düşük enerji hissi
- Sinirlilik, kaygı ve / veya depresyon
- Odaklanma veya dikkat etme zorluğu
- Uyku bozuklukları hakkında endişeler
- Gerilim baş ağrıları
- Artan hatalar ve hatalar

Uykusuzluk için Doğal İlaçlar ve Otlar (Uyku Bozukluğu)

Neyse ki, bir dizi etkili uykusuzluk tedavisi ve uykusuzluk ev ilaçları vardır. En iyilerinden bazıları şunlardır:

- **Melatonin-Melatonin, vücut tarafından doğal olarak üretilen ve uykuyu ve doğal ritimleri düzenlemeye yardımcı olan bir hormondur.** Melatonin takviyeleri kolayca temin edilebilir, ancak dikkatli ve öngörülen talimatlara uygun olarak alınmalıdır.
- Elma Sirkesi - ACV doğanın uykusuzluk da dahil olmak üzere birçok hastalık için çareler merak ediyorum. Yatmadan önce bir çorba kaşığı elma sirkesi uykusuzluk semptomlarını azaltmaya yardımcı olan rahatlatıcı bir etkiye sahiptir.
- Papatya Çayı-Papatya çiçeklerinden yapılan çay, uykuyu iyileştirmeye ve uykusuzluğu azaltmaya yardımcı olmak için kaslar ve sinirler üzerinde sakinleştirici, yatıştırıcı bir etkiye sahiptir. Bu, herkesin alması için kolay ve güvenli bir uykusuzluk doğal tedavisidir.
- Kediotu-Kediotu kökü, uykusuzluğun en iyi doğal ev ilaçlarından biridir. Anksiyete ve sinir rahatsızlıklarını tedavi etmek için iyi bilinir. Uykusuzluk hastaları kediotu ve sudan yapılmış sıcak bir içecekten yararlanabilir.
- Deniz Tuzu ve Su - Deniz tuzu, uykuyu tetiklemeye ve kaygıyı azaltmaya yardımcı olan mineral izleri içerir. Ilık suda seyreltilmiş deniz tuzu, dinlendirici bir uykuya sakinleştirici bir başlangıç için yatmadan önce yutulabilir.
- Hint Yağı-Hint yağının uykusuzluk belirtileri için sağlığa faydaları nispeten bilinmemekle birlikte, göz kapaklarına yerleştirilen hint yağı damlalarının uykuya neden olan bir ev ilacı olduğuna inanılmaktadır.

Aralıklı Topallama Nedir?

Aralıklı topallama, düşük kan akışına bağlı olarak ortaya çıkan ağrıyı ifade eder. Bu genellikle bacakları etkiler, ancak kollarda da olabilir.[1] En sık yürüyüş gibi egzersiz sırasında olur, ancak bazı durumlarda hasta istirahat halindeyken ağrı oluşabilir.[1,2] Ağrı genellikle gelir ve gider.Aralıklı topallamanın kendisi altta yatan bir durumun belirtisidir. En sık periferik arter hastalığı ile ilişkilidir ve bu hastaların yarısına kadarını etkiler.[2]

Aralıklı Topallamaya Ne Sebep Olur?

Aralıklı topallama, kan akışı azaldığında ve arterler tıkandığında kramp hissine neden olduğunda ortaya çıkar, genellikle in the bacaklar.[2] Aralıklı topallama nedenleri en sık periferik arter hastalığını içerir. Bu durum, kolları ve bacakları etkileyen bir ateroskleroz şeklidir.[3] Ateroskleroz, arterlerin sertleşmesini ifade eder, plak birikmesine ve daralmış arterlere neden olur. azaltıyor kan akışı. Bu azaltılmış kan akışı, kasılmaları için ihtiyaç duydukları kaslara daha az oksijenli kanla sonuçlanır.Periferik arter hastalığı için 3 risk faktörü şunlardır:[2,4]

- Diyabet
- Sigara içen
- Yüksek tansiyon

- Sağlıksız kolesterol düzeyleri
- Yaşlılık
- Ailede ateroskleroz öyküsü
- Obezite

Diğer aralıklı topallama nedenleri şunları içerebilir:[3]

- Periferik nöropati
- Derin ven trombozu
- Spinal stenoz
- Bazı kas-iskelet sistemi koşulları

Aralıklı Topallama Belirtileri

Aralıklı topallama belirtileri şunlardır:

- Kas ağrısı veya ağrı
- Kas krampı
- Yorgunluk
- Spesifik olmayan rahatsızlık

Bu semptomlar genellikle egzersiz sırasında ortaya çıkar ve dinlenmeden birkaç dakika sonra geçer. Semptomlar en sık popliteal arterin çalıştığı baldır kasında görülür, ancak uyluk ağrısına yol açan femoral arter adı verilen büyük uyluk arterini de etkileyebilir. Kalçalarda ağrı da oluşabilir. Çoğu hastada ağrı her iki bacağı da etkiler, ancak bir seferde yalnızca birini etkilemek nadir değildir.[2] Ek aralıklı topallama semptomları, kan akışında ciddi bir azalmaya bağlı olarak ortaya çıkan renksiz cilt veya ülserleri içerebilir.[5] Ağır vakalarda, yaraların iyileşmesi yavaştır ve enfekte olabilir, bu da uzuv amputasyonlarına yol açar.[6]

Aralıklı topallama tedavisi, bir durumdan ziyade bir semptom olduğu için nedene bağlı olacaktır. Doktorunuz ilaçları reçete edebilir veya anjiyoplasti veya vasküler cerrahi gibi tedaviler önerebilir.[7] Yaşam tarzı değişiklikleri periferik arter hastalığının önlenmesinde ve tedavisinde de yardımcı olabilir ve bazı aralıklı topallama bitkisel ilaçları kan damarlarının açılmasına ve ağrının azaltılmasına yardımcı olabilir. Doğru tanı almak için doktorunuzla konuşun.

Bağırsak Solucanları (Helmintler) Nedir?

Helmintler veya bağırsak solucanları, bağırsak parazitlerinin türlerinden biridir.[1] Helmintler, flukes, yuvarlak solucanlar, pinworms ve tenyalar gibi bağırsak solucanlarını içeren çok hücreli organizmalardır.[1,2] Yetişkin evrelerinde helmintler genellikle çıplak gözle görülebilir ve insan vücudunda çoğalamazlar.[3]

Bağırsak Solucanlarına (Helmintler) Ne Sebep Olur?

Bağırsak parazitleri genellikle enfekte dışkı ile temas ederek büzülür. Bu, yiyecek, su veya toprak yoluyla gerçekleşebilir. Parazitin kendisi veya yumurtaları vücudunuza girebilir ve vücudunuzun besin maddelerini besleyebilir.[4] Parazitleri olduğu bilinen bir bölgede yaşıyorsanız veya ziyaret ediyorsanız veya yiyecek ve suyunuz için kötü hijyen veya sanitasyon yaşarsanız bağırsak parazitlerine yakalanma riskiniz artar.[1]

Bağışıklık sistemi zayıflamış, HIV veya Aıds'li bireylerde semptomlar ve komplikasyonlar genellikle daha kötüdür. Yaşınız, çocuklar ve yaşlıların bağırsak parazitlerine yakalanma olasılığı daha yüksek olduğu için riskinizi de etkileyebilir.[1]

Bağırsak Solucanları (Helmintler) Belirtileri

Farkında olmadan yıllarca vücudunda parazit olması mümkün. Örneğin, tenyalar bağırsaklarınızda 30 yıla kadar yaşayabilir.[5] Bağırsak solucanı belirtileri hiç yaşamayabilirsiniz, ancak bunu yaptığınızda helmint belirtileri şunlardır: 1

- Mide bulantısı ve kusma
- Gaz veya şişkinlik
- İshal
- Karın ağrısı
- Gevşek dışkı
- Yorgunluk
- Kilo kaybı
- Karın ağrısı
- İshal
- Vulva veya rektum çevresinde döküntü veya kaşıntı

Dışkıda solucanları da geçirebilirsiniz. Semptomların, kasıldığınız helmintlerin türüne ve sisteminizde nerede olduklarına bağlı olarak değişebileceğini unutmayın. Örneğin, tenya larvaları sindirim sisteminizden göç edebilir ve organ hasarına ve nöbet gibi nörolojik semptomlara neden olan kistlere yol açabilir.[6]

Bağırsak solucanı semptomları hamile kadınlar için daha kötü olabilir ve bazı ilaçların veya helmintlerin alınması tehlikeli olabilir.[1] Hamileyseniz veya hamile kalabiliyorsanız kendi kendine ilaç kullanmaya başlamadan önce doktorunuzla konuşun.

Bağırsak solucanlarının teşhisi, dışkı testi de dahil olmak üzere çeşitli testlerle yapılır.[1] Doktorunuz solucanları sindirim sisteminizden öldürmeye ve geçirmeye yardımcı olacak ilaç tedavileri önerebilir. Alternatif olarak, sarımsak gibi helmintler bitkisel ilaçlar parazitleri öldürmeye yardımcı olabilirken, C vitamini gibi diğerleri bağışıklık sistemini destekleyebilir. Probiyotik almak, vücudunuzu bağırsak parazitlerinden kurtarmak için çalışırken sindirim sistemi sağlığını iyileştirmeye yardımcı olabilir.[1]

Bağırsak Kanseri (Bağırsak Kanseri) Nedir?

Kanser, habis tümörler haline gelebilecek hücrelerin doğal olmayan bölünmesidir. Bağırsak kanseri oldukça nadirdir ve genellikle mideyi yiyecekleri sindirmek ve vücuda enerji vermek için kritik derecede önemli bir organ olan kalın bağırsağa bağlayan ince bağırsağı etkiler.[1]

Beş çeşit bağırsak kanseri vardır; gastrointestinal stromal tümör, karsinoid tümör, sarkom, adenokarsinom ve lenfoma. Bu kanserli tümörlerin çoğu, mideye en yakın olan ince bağırsağın bir bölümünde başlar. Zamanla, büyüyebilir ve bağırsak yolunu tıkayabilirler.[1,2]

Bağırsak kanseri normal olarak ameliyatla tedavi edilir ve iyileşme oranı yüksektir. Başarı faktörleri, bağırsak kanserinin türüne, bir alanla sınırlı olup olmadığına veya yayılıp yayılmadığına ve ne kadar erken tespit edildiğine bağlıdır.[1,3]

Bağırsak Kanserine (Bağırsak Kanseri) Ne Sebep Olur?

Çoğu kanserde olduğu gibi, bağırsak kanseri nedenleri tam olarak bilinmemektedir. Vücuttaki tüm hücreler sürekli olarak büyür ve bölünerek eski hücrelerin yerini alır ve bu doğal olarak sabit bir oranda gerçekleşir. Kanser, sağlıklı hücrelerdeki DNA hasar gördüğünde ve hücreler kontrolsüz bir oranda bölünmeye devam ettiğinde ortaya çıkar. Hücrelerin bu aşırı üretimi, vücuda yayılabilen veya metastaz yapabilen tümörler haline gelir.

Bağırsak kanseri riskini artırabilecek ve potansiyel nedenleri olabilecek 2 faktör şunlardır:

- Yüksek yağlı, düşük lifli diyet
- Crohn hastalığı
- Çölyak hastalığı
- Kolit
- Ailede bağırsak kanseri öyküsü
- Yaşlılık
- Afro-Amerikan yarış
- Enflamatuar bağırsak koşulları
- Hareketsiz yaşam tarzı
- Alkol
- Sigara içen
- Diyabet
- Obezite

Bağırsak Kanseri (Bağırsak Kanseri) Belirtileri

Bağırsak kanseri belirtileri şunları içerebilir:

- Açıklanamayan kilo kaybı
- Karın ağrısı
- Zayıflık ve yorgunluk
- Rektal kanama
- Dışkıda kan
- Bağırsak alışkanlıklarında değişiklik
- Karında yumru
- Açıklanamayan demir eksikliği - düşük kırmızı kan hücresi sayısı

Bağırsak kanseri için Doğal İlaçlar ve Otlar (Bağırsak Kanseri)

Bağırsak kanseri semptomları bir tıp pratisyeni tarafından tedavi edilmeliyken, birçok bağırsak kanseri doğal tedavisi vardır. Bağırsak kanseri için en etkili doğal ilaçlar şunlardır:

- **Üzüm Çekirdeği Ekstresi-Üzüm çekirdeği ekstresi, bağırsak kanseri semptomlarıyla savaşmaya yardımcı olmak için antioksidan ve antienflamatuar sağlık yararları sağlayan doğal tanenlere ve polifenollere sahiptir.**

- **Kedi Pençesi-Bu Amazon yağmur ormanlarının ormanlarında bulunan odunsu bir asmadır. Kabuk ve kök, bağırsak kanseri semptomlarına katkıda bulunan serbest radikalleri nötralize etmeye yardımcı olan antioksidanlar içerir.**
- **Ashwagandha-Kurutulmuş ashwagandha kökü, çay olarak tüketilebilecek bir toz haline getirilir. Bu bağırsak kanseri doğal tedavisi, sindirimi iyileştirmek için bilinir ve iltihaplanmayı azaltmada etkilidir.**
- **Esrar Yağı-Esrar çiçeklerinden elde edilen reçineye esrar yağı denir. Bir anti-enflamatuar ajan olarak bilinir ve kemoterapi tedavileri ile birlikte kullanılır. Kenevir yağı sınırlı bir üründür ve genellikle bağırsak kanseri için doğal bir tedavi olarak kullanılmak üzere bir doktor tarafından reçete edilmelidir.**
- **Kurkumin-Kurkumin zerdeçalda bulunan doğal bir iyileştirici maddedir. Kanser hücrelerini öldüren güçlü antioksidan ve antienflamatuar özelliklere sahiptir.**
- **Takke, toksinleri vücuttan uzaklaştıran Çin şifalı bir bitkidir . gastrointestinal bağırsak kanseri için en iyi doğal ilaçlardan biri haline getirir. Nane ailesinin bir üyesidir ve anti-kanser etkileri olan baikalein içerir.**

İrritabl Bağırsak Sendromu (IBS) Nedir?

İrritabl bağırsak sendromu veya IBS, kolon olarak da bilinen kalın bağırsağı etkileyen bir durumu ifade eder.[1] IBS inflamatuar bağırsaktan farklıdır hastalık crohn hastalığı ve ülseratif kolit gibi çünkü bağırsak dokusuna zarar vermez veya kolorektal kanser riskini arttırmaz.[2] IBS, nüfusun yüzde 10'unu etkileyen yaygın bir durumdur.[3] 45 Yaşın altındakilerde daha sık görülür ve kadınlarda erkeklerden daha sık görülür.[1]

İrritabl Bağırsak Sendromuna Ne Sebep Olur?

Ibs'ye neyin neden olduğu bilinmemektedir. Bilinen şey, kolondaki kaslar normalden daha hızlı veya daha yavaş kasıldığında IBS semptomlarının ortaya çıkmasıdır.[3] Müshil kullanımı, bulaşıcı ishal, duygusal stres, düşük

lifli diyet, cinsel veya fiziksel istismar ve geçici bağırsak iltihabı öyküsü olan kişiler için risk artar. IBS tanısı alan kişilerin neredeyse yarısının psikolojik semptomları da vardır, bunların çoğu serotonin adı verilen beyin kimyasalının düşük seviyelerine sahiptir.[3]

Diyet ayrıca IBS semptomlarına da katkıda bulunur. ıbs'nin gıda alerjilerine bağlı olabileceği öne sürülüyor. Belirtileri tetikleyebilecek bazı gıdalar şunlardır: 3

- Yapay tatlandırıcılar
- Kimyasal katkı maddeleri
- Süt ürünleri
- Çikolatalı
- Kırmızı et
- Yağlı gıdalar
- Alkol
- Gazlı içecekler

İrritabl Bağırsak Sendromu Belirtileri

İrritabl bağırsak sendromu belirtileri şunları içerebilir: 1, 2, 3

- Karın krampı
- Şişkinlik
- Kabızlık veya ishal
- Gaz
- Bağırsak hareketinden sonra ağrı kesici
- Dışkıda mukus
- Bağırsak hareketinden sonra eksik boşalma hissi

IBS belirtileri kişiden kişiye değişebilir. Örneğin, bazı IBS hastaları öncelikle kabızlık yaşayabilirken, diğerleri ishal yaşayabilir. Diğer hastalar her iki uç noktayı da yaşayabilir. IBS, vücudun besinleri nasıl emdiğini etkilemek gibi komplikasyonlara yol açabilir, bu nedenle bazı hastalarda besin eksikliklerine neden olabilir.[3]

. İrritabl bağırsak sendromu, diğer koşulları dışlayarak teşhis edilir. Bu testler röntgen, dışkı örneği testleri ve kan testlerini içerebilir. Bazı

durumlarda kolonoskopi veya sigmoidoskopi yapılabilir.[1] IBS tanısı koymak için, son üç ayda en az altı ay ve ayda en az üç gün semptom yaşamış olmanız gerekir. Doktorlar ayrıca bağırsak hareketinden sonra ağrı kesici ve ağrı ile bağırsak hareket sıklığındaki değişiklikler veya dışkı görünümündeki değişiklikler arasında bir bağlantı gibi semptomlar ararlar.[4]

İrritabl bağırsak sendromunun nedeni bilinmediğinden, şu anda tedavisi yoktur. Bununla birlikte, irritabl bağırsak sendromu semptomları diyet ve stres yönetimi ile probiyotikler ilaçlar ve otlar ile kontrol edilebilir.

Kaşıntı nedir?

Kaşıntı veya kaşıntı, belirli bir bölgede karıncalanma ve tahriş ile kendini gösteren yaygın bir cilt hastalığıdır. Bu rahatsız edici ve kişinin kaşınmak istemesini sağlıyor.[2] Kaşıntı genellikle geçicidir ve uzun vadeli bir sorunun göstergesi değildir. Kaşıntı hissi genellikle kaşıntılı bölgeye çizildikten veya rahatlama tedavisi uygulandıktan sonra kaybolur.[2] Kaşıntılı cilt yaşlılarda daha sık görülür, çünkü ciltleri yaşla birlikte kuruma eğilimindedir. Dışarıdaki rahatlama önlemleri veya sürtünme ve çizilme, nemlendirici, kaşıntı önleyici ürünler ve serin banyoları içerir. Sürekli kaşıma kaşıntıyı şiddetlendirebilir ve durumu kötüleştirebilir. Kaşıntıyı durdurmak için birçok ev ilaçları vardır. Ağır ve uzun süreli vakalar tıbbi müdahale gerektirebilir. Bunlar şunları içerir:[2]

- Rahatlama olmadan iki haftadan fazla süren vakalar
- Günlük aktivitelerden ciddi şekilde uzaklaşmak
- Aniden belirgin bir neden olmadan Onsets
- Tüm vücudu etkiler
- Yorgunluk, kilo kaybı, bağırsak veya idrar alışkanlıklarında değişiklik, ateş veya ciltte yoğun yanma hissi gibi diğer belirti veya semptomlara eşlik eder

Kaşıntıya Neden Olan Nedir

Kaşınmanın birçok nedeni vardır. En sık görülen kaşıntı nedenleri, kaşıntıyı şiddetlendiren ek koşullara duyarlı kuru cilt ile başlar. Bunlar şunları içerir:[1] [2] [3]

- Egzama, dermatit veya sedef hastalığı
- Genel kuru cilt koşulları
- Yaşlanan cilt
- Alerjik reaksiyon
- Kovan

- Böcek ısırıkları veya sokmaları
- Tahriş edici kimyasallar
- Yanık
- Saçkıran veya uyuz gibi parazitler
- Mantar enfeksiyonları
- İlaçlara tepki
- Döküntüler
- Hormonal değişiklikler
- Gebelik
- Hepatit
- Demir eksikliği
- Böbrek hastalığı

Kaşıntı nedenleri ayrıca karaciğer hastalığı, böbrek yetmezliği, tiroid problemleri ve kanser gibi iç problemlere de atfedilir. Sinir bozuklukları, özellikle vücutta hareket eden kaşıntılarda kaşıntıda da ortaya çıkabilir.[2]

Kaşıntı Belirtileri

Kaşıntı belirtileri genellikle ciltte belirli bir noktada karıncalanma veya tahriş hissi ile başlar. Bu normalde bölgeyi tırnaklarla çizmeye veya bir nesneyle ovalamaya istemsiz ve bilinçaltı bir reaksiyona neden olur. Kaşıntı hayatın normal bir parçasıdır. Genellikle kaşıntı semptomları hızla kaybolur.[2] Uzun süreli kaşıntı belirtileri şunlardır:[2]

- Cilt kızarıklığı
- Kabarcıklar, çarpmalar veya lekeler
- Kuru, çatlamış cilt
- Kösele veya pullu cilt

Bazen kaşıntılı cilt yoğun ve uzun süreli olabilir. Uzun süreli çizilme kaşıntıyı daha da kötüleştirebilir ve kırılması zor bir kaşıntı-çizik-kaşıntı döngüsüne yol açabilir. “Gitmeyecek kaşıntı " yaratır ve enfekte olan veya yaralanan hasarlı cilde neden olabilir.[2]. Uzun süreli cilt kaşıntısı vakaları müdahale gerektirir. Kaşıntıyı hafifleten birçok doğal ev ilaçları vardır. Şiddetli kaşıntı vakaları doktor muayenesi gerektirebilir.

Kaşıntılı Kulak Kanalı Nedir?

Kulak kanalınız “kulak kepçesi tarafından toplanan sesi timpanik membrana (kulak zarı) ileten dar geçit " anlamına gelir.”[1] Dış kulağı veya kulağın görünen kısmını içerir; kulak zarının oturduğu yer olan orta kulak; ve

koklea adı verilen denge organını içeren iç kulak.[1]. Kaşıntılı bir kulak kanalı daha büyük bir sorunun işareti olabilir.

Kaşıntılı Kulak Kanalına Ne Sebep Olur?

Kaşıntılı bir kulak kanalı tıbbi bir durumun kendisi değildir, ancak altta yatan bir sağlık sorununun belirtisidir. Kaşıntılı arasında kulak kanal nedenleri arasında, cildin kırmızı pullu lekelerine yol açan bir cilt rahatsızlığı olan sedef hastalığı bulunur. Kaşıntılı kulak kanalı nedenleri ayrıca burun boşluğunun iltihaplanmasını ifade eden ve enfeksiyonlardan veya alerjilerden kaynaklanabilen riniti de içerebilir. Aşırı kulak kiri de kaşıntılı bir kulak kanalına neden olabilir.[2]

Yaygın olarak, kaşıntılı bir kulak kanalı, yüzücü kulağı gibi bir enfeksiyon belirtisidir. Yüzücü kulağı veya otitis eksterna, genellikle yüzdükten sonra kulaklarınızda su kaldığında ortaya çıkan ve bakterilerin kulak kanalı içinde büyümesine izin veren dış kulak kanalının bir enfeksiyonudur.[3] Bu enfeksiyon, pamuklu çubuklar veya parmaklar gibi yabancı cisimler kulağa girdiğinde ve içindeki cilde zarar verdiğinde de oluşabilir.[2]. Kulağın içine bobby pimleri veya kürdan gibi yabancı cisimleri kaşımak için yerleştirmek asla akıllıca bir karar değildir, çünkü bu ciltte daha ciddi enfeksiyonlara yol açan kopmalara neden olabilir.[4]

Kaşıntılı Kulak Kanalı Belirtileri

Kaşıntılı bir kulak kanalı semptomun kendisidir. Nedene bağlı olarak, başka semptomlar eşlik edebilir. Sedef hastaları, örneğin, vücutlarının diğer bölgelerinde, çoğunlukla kafa derisi, alt sırt, kasık, dirsek ve dizlerde kuru, pürüzlü cilt lekeleri fark edecektir.[5] Yüzücü kulağı olan bireylerde ek belirtiler görülebilir hoşlanmak:[6]

- Kulağın iç kısmında kızarıklık
- Berrak, kokusuz akıntı
- Ağrı
- Boğuk işitme

Yüzücü kulağının ileri evrelerinde ağrı giderek şiddetlenebilir, kulaklar şişebilir ve tamamen tıkanabilir ve ateş oluşabilir.[6]

Tedavi nedene bağlı olarak değişir. Çoğu durumda, kulak damlaları yardımcı olabilir, ancak doğru tanı ve tedavi önerileri için doktorunuza danışmak en iyisidir. Kaşıntılı kulak kanalı bazen evde kulak damlaları veya sürtünme alkolü ile tedavi edilebilir. Bununla birlikte, bir enfeksiyonunuz varsa, kulaklarınıza sürtünme alkolü yerleştirmek yanmalarına neden olur.[4] Kaşıntı ve rahatsızlığı hafifletmek için çeşitli bitkisel ilaçlar kullanılabilir.

Kaşıntılı Kafa derisi Nedir?

Kaşıntılı kafa derisi, birçok insanın muzdarip olduğu yaygın bir durumdur. Aslında kendi başına tıbbi bir durum değil, kaşıntılı kafa derisi, saç foliküllerinde ve çevresindeki deride tahrişe neden olan altta yatan bir durumun belirtisidir.

Kaşıntılı kafa derisi ciddi bir tıbbi sorun olmasa da, rahatsız edici, rahatsız edici olabilir ve kepek eşlik ederse utanmaya bile neden olabilir. Kaşıntılı kafa derisi, neyin sebep olduğuna bağlı olarak uygun ev ilaçları ile giderilebilir.

Kaşıntılı Kafa Derisine Ne Sebep Olur?

Kaşıntılı kafa derisinin birkaç olası nedeni vardır. Tipik olarak, kaşıntılı kafa derisi sadece kepek veya seboreik dermatittir—kafa derisinin kaşınmasına ve soyulmasına neden olan maya büyümesine karşı enflamatuar bir yanıttır. Kaşıntılı bir kafa derisine neden olan kepek, otoimmün bozukluklar, genetik, stres ve diğer birçok faktör dahil olmak üzere birçok nedene sahip olabilir.[1,2]

Kaşıntılı kafa derisinin bir başka olası nedeni sedef hastalığıdır-kafa derisi de dahil olmak üzere vücudun her yerinde kırmızı, kuru cilt lekelerine neden olan otoimmün bir hastalıktır. Daha ciddi vakalarda, kaşıntılı kafa derisine saç köklerini enfekte eden ve iltihaplanma ve kaşıntıya neden olan bir saçkıran veya bakteriyel enfeksiyon neden olur.[1,2]

Baş biti veya saç ürünlerine alerjik reaksiyonlar gibi diğer faktörler de kafa derisinde kaşıntıya neden olabilir.[1]

Kaşıntılı Kafa Derisi Belirtileri

Kaşıntılı kafa derisi semptomları, kafa derisinde sürekli kaşıntı ve tahriş hissettiğinizde ortaya çıkar. Kendinizi sürekli kaşınırken bulabilirsiniz yanında kafan ama rahatlamadan. Kaşıntılı bir kafa derisinin diğer belirtileri şunlardır:

- **Kuru, lapa lapa tarağınızda veya omuzlarınızda bulduğunuz cilt**
- **Kafanızdaki kırmızı, iltihaplı cilt lekeleri**
- **Saç derisinde yamalar halinde saç dökülmesi**

Altta yatan nedene bağlı olarak, kaşıntılı kafa derisinin saçınızı fırçaladıktan veya yıkadıktan sonra daha da kötüleştiğini veya daha iyi olduğunu görebilirsiniz.

Kaşıntılı Kafa derisi için Doğal İlaçlar ve Otlar Kaşıntılı kafa derisi

için doğal ilaçlar şunlardır:

- **Aloe Vera-Doğal bir cilt besleyici ilaç olarak, aloe vera iltihabı hafifletmeye ve kafa derisini nemlendirmeye ve iyileştirmeye yardımcı olabilir.**
- **Üzüm Çekirdeği Yağı - Üzüm çekirdeği yağ, kafa derisinin kaşıntısını ve iltihaplanmasını hafifletebilecek anti-inflamatuar sağlık yararlarına sahiptir.**
- **Bal-Bal, kaşıntılı kafa derisine neden olan altta yatan bakteriyel enfeksiyonları öldürebilen antimikrobiyal ve antienflamatuar özelliklere sahiptir.**
- **Witch Hazel-Cadı ela yardımcı olabilecek doğal bir büzücüdür tonlandır ve kaşıntıyı önlemek için kafa derisini şartlandırın.**
- **Kabartma Tozu ve Ilık Su-Kabartma tozu doğal bir kaşıntı önleyici ilaçtır. Ilık su ile birleştirildiğinde, kaşıntıyı hafifletmek için kafa derisine uygulanabilecek bir macun oluşturur**

Kaşıntılı Kafa derisi Nedir?

Kaşıntılı kafa derisi, birçok insanın muzdarip olduğu yaygın bir durumdur. Aslında kendi başına tıbbi bir durum değil, kaşıntılı kafa derisi, saç foliküllerinde ve çevresindeki deride tahrişe neden olan altta yatan bir

durumun belirtisidir.

Kaşıntılı kafa derisi ciddi bir tıbbi sorun olmasa da, rahatsız edici, rahatsız edici olabilir ve kepek eşlik ederse utanmaya bile neden olabilir. Kaşıntılı kafa derisi, neyin sebep olduğuna bağlı olarak uygun ev ilaçları ile giderilebilir.

Kaşıntılı Kafa Derisine Ne Sebep Olur?

Kaşıntılı kafa derisinin birkaç olası nedeni vardır. Tipik olarak, kaşıntılı kafa derisi sadece kepek veya seboreik dermatittir—kafa derisinin kaşınmasına ve soyulmasına neden olan maya büyümesine karşı enflamatuar bir yanıttır. Kaşıntılı bir kafa derisine neden olan kepek, otoimmün bozukluklar, genetik, stres ve diğer birçok faktör dahil olmak üzere birçok nedene sahip olabilir.[1,2]

Kaşıntılı kafa derisinin bir başka olası nedeni sedef hastalığıdır-kafa derisi de dahil olmak üzere vücudun her yerinde kırmızı, kuru cilt lekelerine neden olan otoimmün bir hastalıktır. Daha ciddi vakalarda, kaşıntılı kafa derisine saç köklerini enfekte eden ve iltihaplanma ve kaşıntıya neden olan bir saçkıran veya bakteriyel enfeksiyon neden olur.[1,2]

Baş biti veya saç ürünlerine alerjik reaksiyonlar gibi diğer faktörler de kafa derisinde kaşıntıya neden olabilir.[1]

Kaşıntılı Kafa Derisi Belirtileri

Kaşıntılı kafa derisi semptomları, kafa derisinde sürekli kaşıntı ve tahriş hissettiğinizde ortaya çıkar. Kendinizi sürekli kaşınırken bulabilirsiniz yanında kafan ama rahatlamadan. Kaşıntılı bir kafa derisinin diğer belirtileri şunlardır:

- Kuru, lapa lapa tarağınızda veya omuzlarınızda bulduğunuz cilt
- Kafanızdaki kırmızı, iltihaplı cilt lekeleri
- Saç derisinde yamalar halinde saç dökülmesi

Altta yatan nedene bağlı olarak, kaşıntılı kafa derisinin saçınızı fırçaladıktan veya yıkadıktan sonra daha da kötüleştiğini veya daha iyi olduğunu görebilirsiniz.

Kaşıntılı Kafa derisi için Doğal İlaçlar ve Otlar Kaşıntılı kafa derisi

için doğal ilaçlar şunlardır:

- **Aloe Vera-Doğal bir cilt besleyici ilaç olarak, aloe vera iltihabı hafifletmeye ve kafa derisini nemlendirmeye ve iyileştirmeye yardımcı olabilir.**
- **Üzüm Çekirdeği Yağı - Üzüm çekirdeği yağ, kafa derisinin kaşıntısını ve iltihaplanmasını hafifletebilecek anti-inflamatuar sağlık yararlarına sahiptir.**
- **Bal-Bal, kaşıntılı kafa derisine neden olan altta yatan bakteriyel enfeksiyonları öldürebilen antimikrobiyal ve antienflamatuar özelliklere sahiptir.**
- **Witch Hazel-Cadı ela yardımcı olabilecek doğal bir büzücüdür tonlandır ve kaşıntıyı önlemek için kafa derisini şartlandırın.**
- **Kabartma Tozu ve Ilık Su-Kabartma tozu doğal bir kaşıntı önleyici ilaçtır. Ilık su ile birleştirildiğinde, kaşıntıyı hafifletmek için kafa derisine uygulanabilecek bir macun oluşturur.**

J

Eklem Ağrısı Nedir?

Eklem ağrısı, vücudun kas-iskelet bağlantılarının herhangi bir bölümündeki rahatsızlığı ifade eden genel bir terimdir. Rahatsızlık hafif ve sporadik ila kronik arasında değişebilir ve o kadar şiddetli ki bir kişiyi hareketsiz kılar. Ağrı, kemik, kıkırdak, kaslar, tendonlar dahil olmak üzere eklemlerin herhangi bir yerinden ortaya çıkabilir ve bağlar.[1]

Eklem ağrısı nedenleri genellikle eklemin içinden bursit, artrit veya artralji olarak adlandırılabilecek iltihaplanma ile ortaya çıkar. Akut eklem ağrısı bir yaralanmadan kaynaklanabilir veya evrim koşul. Kronik eklem ağrısı genellikle yaşlanan insanlarda yaygın olarak görülen osteoartrit gibi dejeneratif bir hastalıktan kaynaklanır. [2,3]

Eklem ağrısı iki tipe ayrılır; tek eklem ağrısı ve çok eklem ağrısı. Dizler en sık görülen tek eklemli ağrı kaynağıdır ve genellikle bir yaralanmadan kaynaklanır. Birden fazla eklemde ağrı olması, romatoid artrit, gut, lupus veya hatta tedavi edilmemiş bir viral enfeksiyon gibi daha ilerleyici bir durumun semptomatolojisidir. [3]

Eklem Ağrısına Neden Olan Nedir

Eklem ağrısı nedenleri arasında yaralanma veya ilerleyen durumlar bulunur. Eklem ağrısı semptomlarına yol açan en yaygın hastalıklardan veya durumlardan bazıları şunlardır:

- Romatoid artrit
- Septik artrit
- Reaktif artrit
- Psoriatik artrit
- Osteoartrit
- Tendinit
- Sarkoidoz
- Gut
- Lupus
- Lyme hastalığı
- Raşitizm
- Bursan iltihaplanması
- Kondromalazi dizkapağılar
- Osgood-Schlatter hastalığı
- Lösemi
- Hipotiroidizm

Eklem ağrısı nedenleri ayrıca burkulmalar, bükülmeler, kırıklar gibi yaygın yaralanmaları da içerir ve çıkıklar. Aşırı kilo, aşırı egzersiz ve tekrarlayan hareketler de tekli veya çoklu eklem ağrısına neden olabilir. [2,3]

Eklem Ağrısı Belirtileri

Eklem ağrısı belirtileri şiddeti değişir. Hafif eklem ağrısı kızarıklık ve kızarıklık şeklinde kendini gösterir. şişme etkilenen eklemin etrafında dokunmaya duyarlı olacak ve kullanımda rahatsızlığa neden olacaktır. Yaralanmanın neden olduğu eklem ağrısı genellikle çok daha belirgindir ve ani ve hızlı şişlik, eklem deformitesi, eklemi kullanamama ve genellikle dokunma veya hareketle yoğun ağrı gibi eklem ağrısı semptomlarını içerebilir. [1]

Eklem Ağrısı için Doğal İlaçlar ve Otlar

Şiddetli eklem ağrısı bir doktor tarafından ziyaret edilmelidir ancak hafif ve orta şiddette vakalardan kaynaklanan eklem ağrısının giderilmesi, bir dizi doğal eklem ağrısı ev ilaçları kullanılarak sağlanabilir. Bunlar şunları içerir:

- Elma Sirkesi - ACV, birçok hastalık için en etkili doğal ev ilaçlarından biridir. Acv'deki doğal anti-enflamatuar ve antioksidan ajanlar, eklem ağrısı da dahil olmak üzere ağrıyı hafifleten eklem dokusundan toksinleri uzaklaştırır. diz.
- Zerdeçal-

K

Böbrek Kanseri (Renal Hücreli Karsinom) Nedir?

Böbrek kanseri olarak da bilinen böbrek kanseri, böbreğin küçük tübüllerinden kaynaklanan bir hastalıktır. Bu tübüller geleneksel olarak atık ürünleri kandan filtrelemekten ve idrar 2 yapmaktan sorumludur. İdrar daha sonra atılmadan önce böbreklerden üreter tüpü yoluyla mesaneye akar[2]. Aslında iki genel böbrek kanseri

türü vardır. Birinci tip böbrek kanseri üreterlerde oluşurken, alternatif tip böbrek kanseri tek tek hücrelerde oluşur. Hastalığın ilerlemesi normal olarak spesifik olarak tanımlanmış böbrek kanseri evreleri ile işaretlenir ve yaygın böbrek kanseri alt tipleri arasında en sık teşhis edilen Hipernefroma, Adenokarsinom ve Renal Hücreli Karsinom bulunur. Böbrek kanseri belirtileri en sık elli ila yetmiş yaş arasındaki yetişkin erkeklerde görülür ve yetişkinlerde bulunan tüm kanserlerin yüzde iki ila üçünü oluşturur[3].

Böbrek Kanserine Ne Sebep Olur?

Tıbbi olarak tanımlanmış çeşitli böbrek kanseri türleri olmasına rağmen, kesin nedeni büyük ölçüde bilinmemektedir. Bununla birlikte, yaşam tarzı ve çevresel seçimler böbrek kanserinin başlangıcını etkileyebilir. Çalışmalar, diğerlerinin yanı sıra asbest, petrol ürünleri ve kadmiyum gibi toksik kimyasallara maruz kalmanın böbrek kanseri semptomlarının ortaya çıkma riskini artırabileceğini göstermektedir. Sigara içenlerin böbrek kanserine yakalanma olasılığı iki kat daha fazladır ve halihazırda diyaliz geçiren ve kistik böbrek hastalığına yakalanan nefroloji hastaları da ilk böbrek kanseri evresine girme riski altındadır. Bazı durumlarda, böbrek kanseri semptomlarının ortaya çıkmasından spesifik kalıtsal bozukluklar sorumlu olabilir[3].

Böbrek Kanseri Belirtileri

Tüm böbrek kanseri tipleri için semptomlar, hastada hangi spesifik böbrek kanseri evresinin mevcut olabileceğine bağlı olarak değişebilir. Böbrek kanserinin en erken evrelerinde semptomlar henüz mevcut olmayabilir. Kanser daha büyük bir boyuta ulaştığında veya vücudun diğer bölgelerine metastaz yaptığında, bir birey idrarda az miktarda kan yaşamaya başlayabilir. Bazı durumlarda bu, çıplak gözle görülemeyecek kadar küçük bir miktar olabilir. Semptomların bir sonraki böbrek kanseri evresi göğüs kafesi ve kalça bölgesi ağrıları, kilo kaybı ve açıklanamayan ateşi[içerir 3]. Bir doktorun ofisinde ek böbrek kanseri belirtileri görülebilir. Bunlar arasında karın genişlemesi veya aşırı yorgunluğa veya baş dönmesine neden olabilecek yüksek kırmızı kan hücresi sayıları bulunur. Kan basıncı dayükselebilir3.

BöbrekKanseri için Doğal İlaçlar ve Otlar

Böbrek kanseri alternatif tedavileri bol ve oldukça etkilidir. Birkaç seçeneğe daha yakından bakalım.

- Astralagus-Yaygın bir böbrek kanseri doğal tedavisi, bir dizi kanser türünden muzdarip bireyler için yararlı olduğu kanıtlanmış Astralagus kullanımını içerir. Astralagus'u böbrek kanseri bütünsel tedavi rejimine dahil etmek için metastazı 5 önlemeye yardımcı olmak için günde üç kez 500 ila 1000 mg kullanın.
- Kedi Pençesi-Böbrek kanseri için bir başka etkili alternatif tedavi Kedi Pençesi tentürüdür. Bitkiden alternatif bir böbrek kanseri tedavisi oluşturmak için, önerilen

ürün dozajını yarım bardak tatlı suda seyreltin ve bir çay kaşığı limon suyu ekleyin. Bu böbrek kanseri doğal tedavisi, diyabetik semptomlar için aynı anda insülin almayanlar için etkili ve tavsiye edilir.

- Kabartma Tozu - Basit kabartma tozunun etkili bir böbrek kanseri bütünsel tedavi planına katkıda bulunabileceğine inanmak zor olsa da, çalışmalar bunu gösteriyor. Böbrek kanseri için alternatif bir tedavi olarak kabartma tozu öneren doktorlara ek olarak, tıp uzmanları diyaliz tedavisi 4 ihtiyacını geciktirmedeki yararını da belirtmektedir.
- Reishi-Mükemmel bir böbrek kanseri bütünsel tedavi rejimi, günde üç Reishi (3gm) tablet eklenmesini içerebilir. Bu popüler böbrek kanseri alternatif tedavisinin, koruyucu bağışıklık sistemi elemanlarının oluşumunu teşvik ettiği söylenir.

Böbrek Hastalığı Nedir?

Böbrek hastalığı, böbrekleri etkileyen rahatsızlıkları ifade eden geniş spektrumlu bir terimdir. Akut veya kronik böbrek yetmezliği olarak da bilinen terim, vücudun ani veya kademeli böbrek fonksiyon kaybını tanımlar.[2]

İnsan vücudunun alt sırtında ve omurganın solunda ve sağında bulunan iki böbreği vardır. Toksinleri, atıkları ve sıvıyı filtrelemekten sorumludurlar aşırı idrarla atılan vücuttan. Böbrekler ayrıca kanı filtreler ve kan basıncını kontrol etmeye yardımcı olur.[1,2]

Akut böbrek hastalığı aniden ortaya çıkar ve genellikle bir yaralanma veya başka bir hastalığın sonucudur. Bu genellikle kontrol edilebilir ve tedavi edilebilir hayır dayanıklı etkileri. Kronik böbrek hastalığı uzun süreli bir durumdur ve genellikle diyabet veya hipertansiyonun bir sonucu olarak uzun yıllar boyunca ortaya çıkar.[1]

Böbrek hastalığı ilerleme durumuna ulaştığında, toksik atık seviyeleri, elektrolitler ve diğer tüm vücut sistemleri ve organları için tehlikeli olan kan ve idrarda sıvılar birikir.[1]

Tedavi Edilmezse, kronik böbrek hastalığı böbreklerin tamamen parçalanmasına veya son dönem böbrek yetmezliğine yol açabilir. Diyaliz veya böbrek nakli olmadan kronik böbrek hastalığı ölümcül olabilir.[2]

Nedir Böbrek Hastalığı

Böbrek hastalığı neden farklı bireyler. Akut böbrek hastalığı aniden başka bir akut hastalık veya böbrek hasarı ile ortaya çıkabilir. Kronik böbrek

hastalığı kendi başına bir durumdur ve böbrek sisteminde uzun bir bozulmadan sonra ortaya çıkar. [2]

Yaygın böbrek hastalığı nedenleri aşağıdaki koşulları içerir:

- Yüksek tansiyon veya hipertansiyon
- Tip 1 veya Tip 2 diyabet
- Böbreğin filtreleme ünitelerinin iltihabı olan glomerülonefrit
- Böbreklerde idrar yedeğine neden olan vezikoüreteral reflü
- Piyelonefrit veya tekrarlayan böbrek enfeksiyonu
- İdrar yolunun tıkanması

Kronik böbrek hastalığı riski taşıyan insanların çoğu:

- Diyabetik
- Hipertansif
- İçiciler
- Alkolik
- Obez
- Afrikalı-Amerikalı
- Yaşlılık

Böbrek Hastalığı Belirtileri

Akut veya erken evre kronik böbrek hastalığı belirtileri azdır. Böbrekler çok uyarlanabilir organlardır ve erken evrelerde telafi edebilir ve çalışmaya devam edebilirler. Tehlike, geri dönüşü olmayan hasar oluşana kadar böbrek hastalığı semptomlarının belirgin olmamasında yatmaktadır. [2]

Birincil böbrek hastalığı belirtileri şunlardır:

- Ağrı ve sıklık gibi idrara çıkma sorunları
- Yorgunluk ve halsizlik
- Alt sırt ağrısı
- İdrarda kan
- İştah kaybı
- Mide bulantısı ve kusma
- Uykusuzluk

- Ayak ve ayak bileklerinin şişmesi
- Hipertansiyon
- Nefes darlığı

İdrar ve kan testleri sadece yöntem böbrek hastalığı tanısı. İdrar testleri idrardaki proteini belirler ve kan testleri glomerüler filtrasyon hızına bakar.[1]

Böbrek Hastalığı için Doğal İlaçlar ve Otlar

Böbrek hastalığı doğal tedaviler şunları içerir:

- Banaba Yaprakları-Banaba bir süs bitkiler yüzyıllardır idrar yolu bozukluklarını tedavi etmek ve akışı arttırmak için diüretik olarak kullanılan tropiklerden.
- Dereotu Otu-Dereotu, genellikle ot olarak reddedilen bir mutfak bitkisidir. Avrupa ve Asya'da doğal olarak yetişir ve Kuzey Amerika'da yaygın olarak yetiştirilir. Dereotu, böbrek ve idrar bozuklukları için antibiyotik ve antioksidan tedavi de dahil olmak üzere olağanüstü tıbbi özelliklere sahiptir.
- Kanepe Otu-Kanepe otu, idrar üretimini ve atılımını artıran uçucu yağlar, polisakkaritler ve müsilajlar bakımından zengindir. Bu faydalar, kanepe otunu etkili bir böbrek hastalığı doğal tedavisi haline getirir.
- Fumitory-Fumitory böbrek hastalığı doğal tedavi olarak hareket ettiği bilinen bir bitkisel ilaçtır. Fumitory, sıvı veya kapsül doğal sağlık takviyesi olarak mevcuttur.
- Labrador Çayı-Labrador Çayı bitkisinin yaprakları ve sürgünleri üriner sistem ve böbrek hastalıkları için etkili doğal tedavilerdir. Dahili olarak tüketilirler.
- Kereviz Yaprağı-Kereviz kökleri başka bir böbrek hastalığı doğal tedavisidir. Böbrek sağlığına faydalı potasyum ve sodyum içeren doğal diüretiklerdir.

Böbrek Yetmezliği Nedir?

Böbrek yetmezliği, böbrekler vücudun kanından ve idrarından toksik ve diğer atıkları filtreleyemediğinde ortaya çıkar. Böbrek filtrelemesi başarısız olduğunda, toksinler, elektrolitler ve fazla sıvılar atılamaz ve sistemlerde ve diğer organlarda birikemez. Tehlikeli seviyeler vücudu dengeden çıkarır ve zehirli hale gelir.[3]

Böbrek yetmezliği akut veya kronik olabilir. Akut böbrek yetmezliği aniden ve hızlı bir şekilde, bazen birkaç saat veya gün içinde gelişir. Akut yetmezlik açık ve belirgin semptomlar gösterirken, kronik veya uzun süreli böbrek yetmezliği diğer vücut kısımlarını veya sistemlerini ciddi şekilde etkilemeden önce aylar veya yıllar boyunca mevcut olabilir.[1,2]

Akut böbrek yetmezliği gözetimsiz bırakılırsa ölümcül olabilir, ancak erken ile tedavi çoğu akut böbrek yetmezliği vakası kalıcı hasar olmadan tedavi edilebilir. Kronik böbrek yetmezliği genellikle geri dönüşümsüzdür ve sadece yapay filtreleme veya diyaliz veya böbrek nakli ile kontrol

edilebilir.[3]

İleri böbrek yetmezliği son dönem böbrek yetmezliği, son dönem böbrek yetmezliği veya son dönem böbrek hastalığıdır (ESRD). [1]

Böbrek Yetmezliğine Neden Olan Nedir

Akut böbrek yetmezliğinin nedenleri genellikle başka bir akut veya aniden ortaya çıkan hastalıktan kaynaklanır. Akut yetmezlik ayrıca bir böbrek veya ilgili organın yaralanmasından da kaynaklanabilir. Kronik böbrek yetmezliği hemen hemen her zaman böbreklerin parçalanmasına ve işlevlerinin tamamen bozulmasına yol açan uzun ve önceden var olan bir hastalığın sonucudur.

Diğer böbrek yetmezliği nedenleri arasında aşağıdaki hastalıklar bulunur:

- Tip 1 veya Tip 2 Diyabet
- (Hipertansiyon)yüksek tansiyon
- Otoimmün böbrek hastalığı
- Alkolizm

Böbrek yetmezliğinin nedenleri aşağıdaki yaralanmaları da içerebilir:

- Böbreklere yıkıcı darbe
- Susuzluk
- Yanıklardan veya şoktan kan akışının azalması
- Hamilelik veya doğum komplikasyonları
- İdrar yolu veya kan sistemi enfeksiyonları
- Yasadışı uyuşturucu kullanımı

Akut vakalarda böbrek yetmezliği belirtileri aniden ve belirgin bir şekilde ortaya çıkar. Kronik böbrek yetmezliği semptomlarının gerçekleşmesi daha uzun sürer, ancak sonuçlar sunulduğunda çok daha şiddetlidir. Olağan böbrek yetmezliği belirtileri şunlardır:

- İdrar yaparken zorluk ve / veya ağrı

- İdrarda kan
- Zayıflık, yorgunluk ve enerji kaybı
- Kasların ve eklemlerin şişmesine neden olan sıvı tutulması
- Mide bulantısı ve kusma
- Ağızda nefes kokusu ve metalik tat
- İştah kaybı
- Baş ağrısı, uyuşukluk ve karışıklık
- Aşırı durumlarda nöbetler veya koma

Böbrek Yetmezliği için Doğal İlaçlar ve Otlar

Böbrek yetmezliği, doktora başvurulması gereken ciddi ve tehlikeli bir tıbbi durumdur. Erken evre böbrek yetmezliği bazı doğal ilaçlar ile kontrol edilebilir. Böbrek yetmezliği için en etkili doğal ilaçlar şunlardır:

- Elma Sirkesi - Elma Sirkesi veya ACV en iyi bilinen böbrek yetmezliği için doğal tedaviler yardımcılar böbrek fonksiyonunu ve idrar akışını düzeltin.
- Karakafes Yaprakları-Karakafes yaprakları böbrek ve karaciğer rahatsızlıklarını gidermeye yardımcı olan allantoin maddesini içerir. Yapraklar en iyi çiğ olarak yenir veya kurutulabilir ve bir çay haline getirilebilir.
- Mimoza-Kurutulmuş mimoza yaprakları veya mimoza yaprağı ekstresi, böbrek yetmezliği için doğal bir ilaç olan çay olarak kullanılır.
- Hint Yağı-Hint yağı, paketler halinde kullanılabilen ve böbrek bölgesinde sırt üstü sıva veya lapa olarak yerleştirilebilen harici bir uygulamadır. Hint yağının etkisi kan dolaşımını arttırmak ve böbrek hasarını iyileştirmeye yardımcı olmaktır.
- Kitosan, karides gibi kabuklu deniz hayvanlarının dış iskeletlerinde bulunan doğal bir şekerdir, ıstakozlar ve yengeçler. Kitosan, böbrek yetmezliğinin doğal tedavisi olarak işlev gördüğü bilinen kurutulmuş bir takviyedir.
- Bamya-Bamya, böbrek yetmezliğini iyileştirmeye yardımcı olmak için çiğ veya kurutulmuş takviyelerde yutulan doğal bir bitki ilacıdır.

Böbrek Taşı Nedir?

Böbrek taşları, böbreklerin içinde oluşan sert mineral birikintileridir. Bunlara taş denir, çünkü vücuttaki taş hissini taklit eden bu sert birikintilere dönüşen sistemdeki mineral birikintilerinden ve fazla miktarda tuzdan oluşurlar. Genellikle boyutları büyük değildir, ancak bazı hastalar çok acı verici olduklarını söylerler.[1]

Böbrek Taşı Nedir?

Böbrek taşlarının nedenleri çeşitlidir, ancak çoğu durumda doğal olan bazı yaygın nedenler vardır. Bunlar içerir:

- İdrar hacminde azalma
- Böbrekte aşırı kalsiyum birikmesi

- Zayıf hidrasyon
- İnflamatuar Bağırsak Hastalığı
- HIV 2 gibi hastalıklar için bazı ilaçlar

Böbrek Taşı Belirtileri

Böbrek taşlarının çeşitli semptomları vardır. Bazı hastalar hiç semptom yaşamaz ve böbrek taşlarını olaysız geçirebilirken, aşağıdaki gibi semptomları olduğunu bildiren birçok hasta vardır:

- Sırt, karın veya kasıkta şiddetli ağrı
- Sık idrar yapma
- İdrarda kan
- Bulantı ve kusma[3]

Böbrek Taşları için Doğal İlaçlar ve Otlar

Böbrek taşlarını tedavi etmek için sıklıkla verilen ilaçlar olsa da, çok iyi çalışan birkaç ev ve doğal ilaç vardır. Tek başına veya birbirleriyle kombinasyon halinde alındığında, rahatsızlıkla ilişkili ağrı ve rahatsızlıkların bir kısmını hafifletmeye yardımcı olabilirler.

- Limon Suyu ve Zeytinyağı - Bu çare yapmak oldukça basittir. Sadece birlikte zeytinyağı dört kaşık bal ve limon suyu. Mix iyi ve yemek. İlacın vücuda dağıldığından emin olmak için bunu tam bir bardak su ile takip etmek isteyeceksiniz. Bu iki çarenin, birbirleriyle kombinasyon halinde böbrek taşlarının çözülmesine yardımcı olacağına inanılmaktadır. Bu ilaç yaklaşık 3 gün boyunca günde 2-3 kez alınmalıdır.
- Elma Sirkesi-Elma Sirkesi birçok doğal ilaçta yaygın olarak kullanılmaktadır. Bunun nedeni asidik nitelikleridir. Böbrek taşları için ACV kullanımı söz konusu olduğunda, sirkedeki asidin taşları çözeceğine inanılmaktadır. İki çorba kaşığı ACV ve ılık suda karıştırılmış bir çorba kaşığı bal hastaya çok kolay yardımcı olabilir. Bu karışım, olumsuz yan etkilerden korkmadan günde birkaç kez tüketilebilir.
- Chanca Piedra - Chanca Piedra bir bitkisel ilaç için taş olmak çekilmiş gibi bir sıvı veya hap şeklinde. Taşları hastaya yardım ederken birikmesine neden olan kalsiyumu eriterek üzerinde çalışarak böbrek taşı kırmaya yardımcı olur inanılıyor. Bu ilaç, taşlar çözülene veya vücuttan geçene kadar günde iki defaya kadar kullanılabilir.

Böbrek taşları hasta için çok acı verici olabilir. Bunlar farklı diyet ve vücutla ilgili konuların ürünüdür. Taşların erimesi ve taşın geçmesine yardımcı olmak için alınabilecek birçok ilaç vardır. Böbrek taşlarının etkili tedavisinin anahtarı, onu erken bulmaktır. Nitelikli bir doktor ve tedavi görmeye başlayan erken böbrek taşları kurtulmak başarının anahtarıdır.

L

Larenjit Nedir?

Larenjit, gırtlak veya ses kutusunun iltihaplandığı ve sesin normal tonundan bozulmasına neden olan bir durumdur. Çoğu larenjit vakası akut veya ani ve geçicidir. Bazen larenjit kronik veya uzun süreli olabilir ve ses tellerine verilen hasarın semptomatik olabilir.[1] [2] Gırtlak, nefes borusu veya trakea girişinde bulunan boğazda tüp benzeri bir yapıdır. Boğazın dış kısmındaki gırtlak yumruğuna Adem elması denir. Genellikle erkeklerde daha belirgin veya daha büyüktür ve erkeklerin seslerinin neden genellikle kadınlardan daha derin olduğunu açıklar.[2] Larinksin üç ana işlevi vardır:[2]

- Oksijeni solunum borusundan akciğerlere yönlendirir.
- Yutulduğunda trakeayı kapatan bir valf görevi görür
- İnsan sesini üreten ses telleri içerir

Larinksin içinde kas ve kıkırdağı kaplayan iki mukoza zarı kıvrımı vardır. Bunlar ses telleri. Normal çalışmada, ses telleri titreşimleri ve hareketleri ile düzgün bir şekilde oluşan sesleri açar ve kapatır. Ses telleri iltihaplandığında ve şiştiğinde, tonları değişir ve ses kısıklaşır. Bazı larenjit vakaları sesin fısıldamasına veya neredeyse hiç duyulmamasına neden olur.[1] Larenjit neredeyse her zaman geçicidir ve akut durumlardan kaynaklanır. 3 Haftadan uzun süren larenjit kronik olarak kabul edilir ve ciddi bir sorunun göstergesi olabilir. Akut larenjit, sesi dinlendirerek ve larenjit

ev ilaçları ile kolayca tedavi edilebilir. Kronik larenjit tıbbi müdahale gerektirebilir.[1] [2] [3]

Larenjite Neden Olan Nedir

Akut larenjit nedenlerinin çoğu, bu faktörlerden birine veya bir kombinasyonuna atfedilir:[1] [2] [3]

- Soğuk algınlığına neden olanlara benzer viral enfeksiyonlar
- Bağırarak, bağırarak veya şarkı söyleyerek aşırı kullanımdan kaynaklanan vokal gerginlik
- Bakteriyel enfeksiyonlar

Kronik larenjit ciddi ve geri döndürülemez olabilir. Kronik larenjit nedenleri şunlar olabilir:[1] [2] [3]

- Spor teması veya boğazda hasar gibi ses teli yaralanmaları
- Larinkste büyüyen polipler veya nodüller
- Boğaz kanseri
- Solunan kimyasal veya uçucu organik tahriş edici maddeler
- Sigara içen
- Aşırı alkol kullanımı
- Şarkıcılar ve ponpon kızlar gibi alışılmış ses aşırı kullanımı
- Kronik sinüzit
- Parazit istilası
- İnme veya felç
- Yaşlılıkta ses tellerinin eğilmesi
- Asit reflü veya GÖRH
- KOAH veya bronşit gibi üst solunum yolu hastalıkları

Larenjit Belirtileri

Birincil larenjit semptomları ses kısıklığı, yüksek zift, fısıldama veya zar zor duyulabilir olma gibi seste bir değişikliktir. Nadiren ses tamamen kaybolur. Diğer larenjit belirtileri şunlardır:[1] [2] [3]

- Boğazı temizlemek için sürekli dürtü
- Aşırı öksürük
- Boğazda gıdıklama, kaşıntı ve hamlık
- Sürekli yutma
- Sulu ağız veya drooling
- Ağız kuruluğu, boğaz ve öksürük

Sızdıran Bağırsak Sendromu Nedir?

Sızdıran bağırsak sendromu, bağırsakların astarını etkileyen gastrointestinal bir durumdur. Bağırsak duvarlarında bozuk olunca sızıntılı bağırsak sendromu, artmış bağırsak geçirgenliği denir. Hasar nedeniyle, bakteri ve toksinler de dahil olmak üzere bağırsakların içeriği bağırsak duvarlarından ve kan dolaşımına sızar.[1]

Sızdıran bağırsak sendromu ancak son zamanlarda gerçek bir tıbbi durum olarak daha fazla tanınmaktadır. Birçok kişi belirtileri fark etmeye başlıyor sızan bağırsak sendromu. Bu durumu tedavi etmek önemlidir, çünkü kronik sızdıran bağırsak Crohn hastalığı veya romatoid artrit de dahil olmak üzere daha kötü koşullara yol açabilir.[1]

Sızdıran Bağırsak Sendromuna Ne Sebep Olur?

Sızdıran bağırsak sendromunun nedenleri bağırsak astarına verilen hasarın sonucudur. Hasarın nedenleri arasında şunlar olabilir:

- Kronik inflamasyon
- Gıda hassasiyetleri
- İlaçlardan kaynaklanan hasarlar
- Aşırı alkol tüketimi
- Azaltılmış bağışıklık

Herhangi bir faktör bağırsaklara zarar verdiğinde ve atık kan dolaşımına sızdığında, otoimmün bir yanıtı tetikleyebilir. Otoimmün yanıttan, vücut genellikle doğada kronik olan ağrılı ve rahatsız edici sızdıran bağırsak sendromu semptomları üretecektir.[1,2]

Sızdıran Bağırsak Sendromu Belirtileri

Sızdıran bağırsak sendromu, altta yatan nedene bağlı olarak farklı kişilerde farklı semptomlar üretebilir. Sızdıran bağırsak sendromunun olası semptomlarından bazıları şunları içerebilir:

- Beslenme yetersizlikleri
- Duygudurum sorunları

- Akne veya sedef hastalığı gibi enflamatuar cilt koşulları
- Gıda hassasiyetleri
- Karın şişkinliği, kramp ve gaz
- Yorgunluk

Lösemi nedir?

Lösemi, lenfatik sistemi ve kemik iliğini içeren vücudun kan oluşturan dokularını etkileyen bir kanser türüdür.1 Kemik iliği, kemiklerin ortasında yeni kan hücreleri üreten yumuşak bir dokudur.[2] Kanserin hızla ilerlediği akut lösemi ve yavaş ilerlediği kronik lösemi de dahil olmak üzere çeşitli lösemi türleri vardır.[2] Çoğu durumda lösemi, vücudunuzun bağışıklık sisteminin önemli bir parçası olan beyaz kan hücrelerini etkiler. Normalde enfeksiyonla savaşmaya yardım ederler. Bununla birlikte, lösemi hastalarında beyaz kan hücreleri düzgün çalışmaz.[1]
Sağlıklı kan hücreleri azaldıkça, lösemi hastaları hayatı tehdit eden semptomlar geliştirebilir.[2] Lösemi tedavisi genellikle kemoterapiyi içerir. Bu, radyasyon tedavisi, kemik iliği nakli, dalağın çıkarılması ve interferon tedavisi ile kombinasyon halinde de kullanılabilir.[3] En tür lösemi vardır muhakkak gelecektir, ama sen-ebilmek almak lösemi bitkisel ilaçlar yavaş yavaş hastalığın ilerlemesi ve yardım kolaylığı belirtileri ile ilgili durumu ve lösemi.

Lösemiye Ne Sebep Olur?

Bilim adamları lösemi nedenleri nelerdir tam emin değilim, ama nedeniyle çevresel ve genetik faktörler çeşitli geliştirmek için düşünülüyor.[4] Risk faktörü şunları içerir:

- Ailede lösemi öyküsü
- Önceki kanser tedavisi
- Sigara içen
- Genetik bozukluklar
- Benzen 3 gibi kimyasallara maruz kalma

Lösemi Belirtileri

Erken lösemi belirtileri şunları içerebilir:

- Yorgunluk
- Sık görülen enfeksiyonlar
- Ateş veya titreme
- İştah kaybı
- Kilo kaybı
- Şişmiş lenf düğümleri
- Genişlemiş dalak veya karaciğer

- Aşırı terleme
- Anemi
- Ciltte küçük kırmızı lekeler
- Kemik hassasiyeti veya ağrısı[5]

Bu lösemi ve diğer belirtiler ve endişe doktorunuz ile konuşmak için emin olun. Doktorunuz lösemiyi fizik muayene, kan testleri veya kemik iliği biyopsisi gibi çeşitli tekniklerle teşhis edebilecektir.3

Lösemi için Doğal İlaçlar ve Otlar

Lösemi teşhisi konduysanız, kemoterapi veya diğer lösemi tedavi seçeneklerinden geçebilirsiniz. Tedaviye yardımcı olmak ve semptomları hafifletmek için aşağıdaki lösemi doğal ilaçlarını almayı düşünün.

- Üzüm Çekirdeği Ekstresi-Üzüm çekirdeği ekstresi, kırmızı şarap üzümlerinin tohumlarından gelir. Hem önleyerek hem de ilerlemesini yavaşlatarak kanserle savaşmaya yardımcı olan besinler ve antioksidanlarla doludur. Bir sıvı veya kapsül formundaki üzüm çekirdeği ekstresi, lösemi hücrelerini hedef alarak lösemi için doğal bir ilaç görevi görür.

- Yeşil Çay-Yeşil çay Camellia sinensis bitkisinden demlenir. Yüksek düzeyde antioksidan içerir. Ayrıca kateşin adı verilen bir bileşen içerir. Bu bileşenler, kanser hücrelerinin yayılmasını önlemeye yardımcı olarak yeşil çayı canlı bir lösemi bitkisel ilacı haline getirir. Bu faydalardan yararlanmak için günde bir fincan yeşil çay içirin.
- Astragalus-Bu lösemi ev ilacı, bağışıklık sistemini güçlendirmeye yardımcı olan bir Çin kök bitkisidir. Ayrıca antioksidanlarda yüksektir ve anti-inflamatuar ve antibakteriyel özelliklere sahiptir. Astragalus, kemoterapinin yan etkilerini hafifletmenin yanı sıra kanserle savaşmaya yardımcı olabilir.
- Zeytin Yaprağı Ekstresi - Zeytin yaprağı ekstresi, kanser hücrelerine karşı mücadelede ve bağışıklık sistemini güçlendirmede etkili olan başka bir lösemi bitkisidir. Bir kapsülde veya çayda alabilirsin.

- Bu lösemi bitkilerinin aldığınız diğer ilaçlarla etkileşmeyeceğinden emin olmak için doktorunuza danıştığınızdan emin olun.

Lökoplaki (Oral) Nedir?

Oral lökoplaki, ağız içinde beyaz lekelerin oluşmasına neden olan bir durumdur. Bu beyaz lekeler diş etleri boyunca, yanakların içinde, ağzın alt kısmında ve/veya dil üzerinde oluşur.[1] Lökoplaki yamaları kazınmaya çalışılarak çıkartılamaz. Bu yamalar genellikle ağrısızdır ve genellikle kanserli değildir (iyi huylu). Bununla birlikte, kanserin erken belirtilerini gösterebilirler. Kanserler, lökoplaki yamalarının yanında

ağzın alt kısmında oluşabilir. Beyaz lökoplaki lekeleri kırmızı lekelerle karıştığında, buna olası bir kanser göstergesi olan benekli lökoplaki denir.[1] [2]HIV/AIDS gibi enfeksiyonlar nedeniyle bağışıklık sistemi zayıflamış kişilerde tüylü lökoplaki adı verilen başka bir lökoplaki türü oluşabilir.[1] Lökoplaki yamaları bazen bir mantar enfeksiyonu ile karıştırılabilir, bu nedenle bu durumu doğru bir şekilde teşhis etmek için önce bir diş hekimine veya doktora danışmanız önemlidir.[2]

Lökoplaki (Oral) Neden Olur?

Lökoplaki nedenleri bilinmemektedir. Bununla birlikte, araştırmacılar bunun muhtemelen tütün veya alkol kötüye kullanımından kaynaklanan kronik tahrişe bağlı olduğunu düşünüyor. Bu zararlı maddeler ağız içindeki yumuşak dokuları zayıflatarak lökoplaki gelişiminde duyarlılığın artmasına neden olabilir.[1] [2] Tütünün neden olduğu tahriş, tütün ürünlerinin içilmesi veya çiğnenmesinden kaynaklanabilir. Tütün çiğneyen insanlar ürünü yanakları boyunca uzun süre tuttuklarında, ağız içindeki deride tahrişe neden olabilir ve bu da lökoplaki gelişmesine neden olabilir.[1] Diğer olası lökoplaki nedenleri şunlardır:[2]

- Kötü oturan protezler[1]
- Dilin yüzeyini kazıyan keskin veya pürüzlü dişler
- A veya B vitamini eksikliği
- Oral kandidiyazis-ağzın kısa süreli mantar enfeksiyonu
- Oral liken planus-ağız içinde oluşabilecek bir döküntü

Lökoplaki (Oral) Belirtileri

Lökoplaki semptomları tipik olarak diş etleri boyunca, yanakların içinde ve ağzın alt kısmında ve dilde görülür. Birincil lökoplaki belirtileri şunlardır:[1] [2]

- Beyaz veya gri lekeler
- Düz bir yüzeye sahip düzensiz yamalar
- Yamaların etrafındaki sertleşmiş veya kalınlaşmış alanlar
- Bölgeyi çevreleyen olası kızarıklık

Lökoplaki yamaları genellikle ağrılı değildir ve potansiyel olarak fark edilmeyebilir. Yamalar da bölgeyi çevreleyen kırmızı lezyonlara sahipse, o zaman prekanseröz bir durumu gösterebilir.[1] Bu yamalar silinerek çıkarılamazken, yamaların görünümünü azaltmaya yardımcı olabilecek lökoplaki doğal tedavileri vardır.

Bit İstilası Nedir?

Bir bit istilası, insan kafalarındaki bitlerin aşırı büyümesidir. Bitler, insan saçında yaşayabilen küçük böceklerdir. Bitler kanla beslenir insan saçlı. Baş

biti istilası meydana geldiğinde, pediculosis capitis olarak bilinen bir durumdur.[1]

. Bit istilaları çoğunlukla küçük çocukları etkiler, çünkü bitler doğrudan temas yoluyla bir kişinin saçından diğerine geçer. Baş biti insanlara virüs veya bakteri bulaştırmaz. Onlar sadece bir sıkıntı ve tahriş.[1]

. Bit İstilasına Neden Olan Nedir?

Popüler inanışın aksine, baş biti istilasına kötü hijyen, kötü bakım alışkanlıkları veya kirli bir ortam neden olmaz. Baş biti, başka bir kişinin bitlerine maruz kalmasından kaynaklanır.

Bitler, kafa derisinde çoğalan ve herkesi etkileyebilen küçük gri veya beyaz böceklerdir. Dişi bitler yumurtalarını kafa derisine bırakır. Bebek biti yumurtadan çıktığında, o zaman bir istila olur.[1]

Bit, aşağıdaki gibi öğeleri paylaşarak bir kişiden diğerine aktarılır:

- Şapkalılar
- Saç fırçası
- Kulaklıklar
- Yastıklar
- Havlular

Bitlerin okul çağındaki çocukları etkilemesi kolaydır. Bunun nedeni, palto, eşarp veya şapka gibi eşyalar vestiyerlerde birbirine yakın saklandığında bitlerin eşyalar arasında geçiş yapabilmesidir. Öğeleri başkalarıyla paylaşmayarak bit istilasını önleyebilirsiniz.[1]

Bit İstilası Belirtileri

Genel bit istilası belirtileri şunlardır:

- Kaşıntılı kafa derisi, boyun veya kulaklar
- Sinirli saçlı
- Saç derisinde veya saç şaftında bit ve yumurta bulma

Bit yumurtaları bazen kepek veya saç ürünü kalıntısı ile karıştırılabilir.

Karaciğer Kanseri Nedir

Karaciğer vücudunuzun en büyük organıdır.[1]. Kaburgalarınızın arkasında bulunur ve sindirime yardımcı olmak için safra üretmesi, besinleri depolaması ve atıkları kandan uzaklaştırması da dahil olmak üzere çeşitli hayati işlevlere hizmet eder.[1] Kanserli hücreler karaciğerden kaynaklandığı veya karaciğere yayıldığı zaman hastaların karaciğer kanseri olduğu söylenir. İki tip karaciğer kanseri vardır: birincil ve ikincil. Birincil karaciğer kanseri karaciğerden kaynaklanırken, ikincil karaciğer kanseri vücudun başka yerlerinde başlar ve karaciğere yayılır.[2]

Bu iki tip karaciğer kanseri daha da kategorize edilebilir. En sık görülen karaciğer kanseri türü, ana karaciğer hücrelerinde başlayan bir primer karaciğer kanseri şekli olan hepatoselüler karsinomdur.[3] Metastatik karaciğer kanseri-yani kanserin başka bir organdan yayılması anlamına gelir-genellikle kolorektal kansere bağlı olarak ortaya çıkar.[2] Karaciğer kanseri, kemoterapi, radyasyon ve cerrahi gibi karaciğer kanseri tedavi seçenekleri ile yüksek oranda tedavi edilebilir.[4] Karaciğer kanseri bitkisel ilaçları hastalığın önlenmesine, yayılmanın yavaşlatılmasına veya tedavi semptomlarının azaltılmasına yardımcı olabilir.

Karaciğer Kanserine Ne Sebep Olur?

Tüm kanser, karaciğer kanser hücrelerinin DNA hasar nedeniyle oluşur. Tüm karaciğer kanserine neden olduğu bilinmektedir olsa da, bazı risk faktörleri vardır:

- Hepatit B veya C
- Obezite
- Diyabet
- Ağır alkol kullanımı[1]

Hepatit B aşısı olmak, hepatit C için test yaptırmak ve alkol tüketimini sınırlamak gibi birçok karaciğer kanseri nedeni önlenebilir. Karaciğer kanseri için doğal ilaçlar, riski en aza indirmeye veya semptomları iyileştirmeye yardımcı olmak için kilonuzu ve diyabetinizi kontrol altında tutmanıza da yardımcı olabilir. Baby boomer jenerasyonu sırasında doğan bireylerin karaciğer kanseri riski daha yüksektir, çünkü diğer yetişkinlere kıyasla hepatit C'ye sahip olma olasılıkları daha yüksektir. Bu nedenle, bu kişilerin hepatit C için test yaptırmaları önemlidir.

Karaciğer Kanseri Belirtileri

Karaciğer kanseri belirtileri şunlardır:

- Karın ağrısı
- Genişlemiş karın
- Sarılık (cildin veya gözlerin sararması)

- Kolay kanama veya morarma
- Açıklanamayan kilo kaybı[4]

Doktorunuzun test edebileceği belirtiler şunlardır:

- Safra kanalı tıkanıklığı
- Karaciğer kütlesi[2]

Karaciğer Kanseri için Doğal İlaçlar ve Otlar

Karaciğer kanseri tedavi seçeneklerine ve doktorunuzun reçete edebileceği ilaçlara ek olarak, semptomlara yardımcı olmak için bu karaciğer kanseri bitkisel ilaçlarını almayı da düşünebilirsiniz.

- Süt Devedikeni-Süt devedikeni doğal olarak karaciğer fonksiyonunu destekler, ancak aynı zamanda kanserin yayılmasını yavaşlatmaya yardımcı olur ve tümör boyutunu azaltabilir. Bu karaciğer kanseri ev ilacını tentür, kapsül veya sıvı ekstrakt formlarında alın.
- Ginseng, Amerikan - Amerikan ginsengi, karaciğer kanseri olan hastalarda tümör belirteç seviyelerini azalttığı gösterilen popüler bir karaciğer kanseri doğal ilacıdır.[5]
- Zerdeçal-Zerdeçal, karaciğer kanseri ile ilişkili inflamasyonu azaltmaya yardımcı olabilecek anti-inflamatuar özellikler içerir.
- Sarımsak-Ağızdan alınır-ya düz karanfil olarak ya da çeşitli yemeklerde pişirilir-sarımsak, antioksidan ve antienflamatuar özellikleri sayesinde karaciğer kanseri semptomlarını hafifletmeye yardımcı olabilir.
- Siyah Kimyon Tohumu-Siyah kimyon tohumu, karaciğer kanserinin yayılmasını önlemek için günlük olarak alabileceğiniz başka bir karaciğer kanseri bitkisidir. Bunu, karaciğer kanserinin nedenlerini hedeflemeye yardımcı olan antioksidan özellikleri sayesinde gerçekleştirir.

- Bu karaciğer kanseri bitkilerinden herhangi birinin sizin için iyi bir seçim olup olmadığını görmek için doktorunuzla konuşun.

Karaciğer Hastalığı Nedir?

Karaciğer hastalığı, bazı tıbbi durumlar nedeniyle başarısız olan organa atfedilir. 100'den fazla karaciğer hastalığı türü vardır. Birlikte, bu farklı karaciğer hastalığı türleri en az 2 milyon insanı etkilemektedir. Spesifik karaciğer hastalığı tipleri 5 kategoriye ayrılır:[1]

- Yıllar süren alkol kötüye kullanımından sonra karaciğerin hasar gördüğü alkolle ilgili. Bu, karaciğerin skarlaşmasına veya sirozuna yol açar.
- Karaciğer hücrelerinde yağ biriktiği alkolsüz yağlı karaciğer hastalığı. Bu genellikle aşırı kilolu veya obez kişilerde görülür.

- Şişlik ya da karaciğer iltihabı neden olan bulaşıcı bir virüs enfeksiyonu olan hepatit.
- Demirin karaciğer çevresinde yavaş yavaş biriktiği kalıtsal bir hastalık olan hemokromatoz.
- Safra kanallarına zarar veren nadir, uzun süreli bir karaciğer hastalığı olan primer billary siroz.

Karaciğer çok önemli bir organdır ve karaciğer başarısız olduğunda kimse hayatta kalamaz. Karaciğer dayanıklı bir organdır ve hastalığa maruz kaldıktan sonra kendini tamir etme konusunda inanılmaz bir yeteneğe sahiptir.[1] [2] [3]

Karaciğer Hastalığına Neden Olan Nedir

6 Ana karaciğer hastalığı nedeni vardır ve çoğu bozukluk bu kategorilerden birine girer:[3]

- Enflamasyona neden olan ve karaciğer fonksiyonunu azaltan enfeksiyon. Enfeksiyon normalde kan, semen, enfekte olmuş bir kişiyle yakın temas veya kontamine yiyecek veya su yoluyla yayılan virüslerden kaynaklanır. Hepatit A, B ve C en sık görülen karaciğer enfeksiyonu formlarıdır.
- Vücudun bağışıklık sisteminin karaciğere saldırdığı otoimmün bir bozukluk gibi bağışıklık sistemi anormalliği.
- Ailelerde anormal genlerin geçtiği genetik.
- Kanser ve diğer büyümeler.
- Siroz izlerine neden olan kronik alkol kötüye kullanımı.
- Aşırı kilolu kişilerde sık görülen karaciğer çevresinde yağ birikmesi.

Karaciğer hastalığının nedenleri genellikle ağır alkolikler, iğne paylaşanlar, korunmasız cinsel içerik ve brüt obezite gibi kötü yaşam tarzı seçimleriyle ilişkilidir.[3]

Karaciğer Hastalığı Belirtileri

Erken evrelerde birçok insan karaciğer hastalığı belirtileri göstermez. Genellikle durum şiddetli olduğunda semptomlar ortaya çıkar. En sık görülen erken karaciğer hastalığı belirtileri şunlardır:[2] [3]

- Cildin ve gözlerin sarılıktan sararması
- Deri döküntüsü
- Kolayca morarma veya kanama
- Alt ekstremitelerde su birikmesi
- Yoğun cilt rahatsızlığı

- Beyindeki zihinsel işlev bozukluğuna neden olan toksinler
- Tip 2 diyabete neden olan insülin direnci
- Koyu, kokulu idrar
- İştah kaybı
- Bulantı ve ishal
- Kronik yorgunluk

Akut bir olayda zehirlenmeler dışında toplam karaciğer yetmezliği nadirdir. Kronik hastalık ve kapanmadan kaynaklanan karaciğer yetmezliği belirtileri şunlardır:[2] [3]

- Yoğun vücut ağrısı
- Şaşkın, yönelim bozukluğu veya bilinç kaybı
- Koma ve ani ölüm

Düşük Tansiyon (Hipotansiyon) Nedir?

Hipotansiyon olarak da bilinen düşük tansiyon, arteriyel sistemdeki kan basıncının anormal derecede düşük olduğu durumlarda ortaya çıkar. Kalp, arterler, damarlar ve kılcal damarlar yoluyla vücudun etrafına sürekli bir kan akışı pompalar. Kan basıncı, kan geçerken basınçlı kanın arter duvarlarına uyguladığı kuvvetin bir ölçüsüdür.[1] [3] Normal kan basıncı 90/60 ile 140/90 arasındadır. 140/90'ın üzerindeki herhangi bir okuma yüksek tansiyon veya hipertansiyon olarak kabul edilir. Tersine, 90/60'ın altındaki herhangi bir şeyin düşük tansiyon veya hipotansiyon olduğu söylenir.[3] Üç tip hipotansiyon vardır:[1]

- Ortostatik Hipotansiyon-anlıktır ve bir kişi aniden ayağa kalktığında veya acil bir fiziksel talebi olduğunda ortaya çıkar. Vücut hemen uyum sağlayamaz ve kan basıncı aniden düşer. Bu yaşlılarda daha sık görülür ve sadece birkaç dakika sürer.
- Nöral Aracılı Hipotansiyon-uzun süreli düşük tansiyon durumudur. Uzun süre ayakta durarak ağırlaşır ve kan alt ekstremitelere yerleşir.
- Şoka Bağlı Şiddetli Hipotansiyon-ani ve tehlikelidir. Bu, ani bir travmatik olaya tepki veren kan basıncında hızlı bir düşüştür.

Normal kan basıncı olarak kabul edilen şey insanlar, fiziksel yapıları, diyetleri ve yaşam tarzları arasında değişir. Birçok insan kan basıncını ölçeğe göre düşürür, ancak herhangi bir yan etki göstermez.[3]

Hipotansiyona Ne Sebep Olur (Düşük Tansiyon)

Düşük tansiyon nedenleri kategoriye bağlıdır.[1] Ortostatik Hipotansiyon genellikle yaşlılarda görülür, çünkü yaşlanan vücut gençlerde olduğu kadar kan basıncı değişikliklerini de yönetmez. Nöral Aracılı Hipotansiyon uzun vadeli bir sorundur ve

her yaştan insanı etkiler. Bazı tıbbi durumlar her iki tip düşük tansiyona da katkıda bulunur:[1] [2]

- Kalp rahatsızlıkları
- Endokrin koşullar
- Merkezi sinir sistemi bozuklukları
- Pulmoner emboli
- Diyabet
- Tansiyon ilaçları
- Gebelik

Şoka Bağlı Şiddetli Hipotansiyon akuttur ve ani travmatik bir olaydan kaynaklanır:[1] [2]

- Şiddetli kan kaybı
- Şiddetli enfeksiyon
- Yanıklardan vücut sıvısı kaybı
- Pankreasın şişmesi
- Şiddetli ishal veya böbrek hastalığı
- Diüretiklerin aşırı kullanımı
- Ağır kafa travması
- Alerji reaksiyonları
- Zehirleme
- Karaciğer yetmezliği

Şoka bağlı düşük tansiyon nedenleri ciddi bir acil durumdur ve ölümcül olabilir.[1]

Hipotansiyon (Düşük Tansiyon) Belirtileri

Ortostatik ve Nöral Aracılı Hipotansiyon için düşük tansiyon belirtileri şunlardır:[1]

- Baş dönmesi veya baş dönmesi
- Bulanık görme
- Karışıklık
- Zayıflık veya yorgunluk
- Mide bulantısı ve kusma

Şoka bağlı şiddetli hipotansiyon için düşük tansiyon belirtileri şunlardır:[1]

- Soğuk ve terli cilt mavi veya soluk görünür
- Zayıf ve hızlı nabız

- Hasta hızlı nefes almaya çalışıyor
- Uykulu, uykulu ve bilinçsiz olma

Ne (Hipoglisemi) Kan Şekeri düşüklüğü nedir?

Hipoglisemi, anormal derecede düşük kan şekeri veya glikoz seviyelerinin neden olduğu tıbbi bir durumdur. Şeker vücudun ana enerji kaynağıdır ve desilitre başına yaklaşık 70 ila 110 miligram veya litre başına 3.6 ila 6.1 milimol arasında sağlıklı bir seviyede tutulmalıdır. İnsülin şoku veya insülin reaksiyonu olarak da bilinir. [1,2]

Normal sindirimde, gıdalar birkaç farklı şeker molekülünü izole eden karbonhidratlara ayrılır. Bu şeker moleküllerinden biri, yemekten hemen sonra kan dolaşımına emilen glikozdur. Bununla birlikte, glikoz pankreas tarafından üretilen insülin hormonunun yardımı olmadan dokulara giremez. [2]

Kan şekeri seviyeleri yükseldiğinde, hiperglisemiye neden olabilir. Bu anormal derecede yüksek ve tehlikeli bir kan şekeri seviyesidir. İnsülin sekresyonu yüksek kan şekerini dengeler ve düzeltir, ancak aşırı üretim dengeyi bozabilir ve kan glikozunu çok düşük yapabilir, bu da hipoglisemidir. [2,3]

Şiddetli hipoglisemi, kas güçsüzlüğü, bilişsel farkındalık eksikliği, yaralanma, koma ve hatta ölümle sonuçlanabilir. Neyse ki, kan şekeri seviyelerini kontrol ederek ve diyeti ayarlayarak hipogliseminin kontrolü kolaydır. [4,5]

Hipoglisemiye (Düşük Kan Şekeri) Ne Sebep Olur?

Ana hipoglisemi nedenlerinden biri diyabettir. Düşük kan şekeri seviyeleri diyabetli kişilerde yaygındır ve hastalığın kendisinden ve/veya diyabeti kontrol etmek için alınan ilaçlardan kaynaklanabilir. Tip 1 diyabet, pankreas kan şekerini kontrol etmek için yeterli insülin üretemediğinde ortaya çıkar. Tip 2 diyabet, vücudun hücreleri insüline düzgün yanıt vermediğinde ortaya çıkar. 2,4

Diğer hipoglisemi nedenleri şunlardır:

- **Karbonhidrat eksikliği-karbonhidrat bakımından zengin gıda alımının yetersiz olduğu ve vücudun kan için yeterli glikoz çıkaramadığı yerlerde.**
- **Uygun yemek eksikliği-hiç yemek yemeden uzun süre devam etmek.**
- **Kötü beslenme planlaması-glikoz üretmek için yetersiz gıdalar tüketmek.**
- **Aşırı efor fiziksel aktivite - aşırı egzersiz yapmak ve daha fazla kan şekeri yakmak göre değiştiriliyor.**
- **Aşırı alkol kullanımı-aşırı içme ve vücut glikozu düzenleyemez.**
- **Genel hastalık-bağışıklık sisteminin aşırı yüklendiği ve kan şekerinin düzenlenmediği yer.**

Hipoglisemi (Düşük Kan Şekeri) Belirtileri

Düşük kan şekeri baş ağrısı belirgin bir hipoglisemi belirtisidir. Diğer olağan ve çok belirgin hipoglisemi semptomları şunları içerebilir:

- **Yorgunluk**
- **Açlık**
- **Sarsaklık**
- **Kaygı**
- **Terleme**
- **Soluk cilt**
- **Kalp çarpıntısı**
- **Karışıklık**
- **Bulanık görme**
- **Bilinç kaybı**

Hipoglisemi için Doğal İlaçlar ve Otlar (Düşük Kan Şekeri)

Uygun beslenme ve düzenli beslenme, hipoglisemi için ana düzenleyicilerden ikisidir. Bazı etkili hipoglisemi tedavileri vardır ve ev ilaçları şunlardır:

- **Karahindiba-Karahindiba kökü mükemmel bir kalsiyum kaynağıdır. Yapraklar ayrıca bir çay haline getirilebilir. Hem karaciğer hem de pankreas üretimini sürdürür ve kan şekeri seviyelerini dengeleyebilir ve potansiyel düşük kan şekeri baş ağrılarını azaltabilir.**

- **Krom Sirke - Krom asist vücutta parçalayarak karbonhidrat ve asist önlenmesi hipoglisemi belirtileri. Krom pikolinat karaciğer, peynir, bira mayası ve buğday tohumu gibi doğal kaynaklarda bulunur.**
- **Maydanoz Yaprakları-Maydanoz pankreas ve karaciğer doğal takviyesi olarak bilinir. Bu nedenle, hipoglisemi için doğal bir tedavi görevi görür ve potansiyel düşük kan şekeri baş ağrılarını azaltır.**
- **Sarımsak-Çiğ sarımsak, hipoglisemi için en iyi doğal ilaçlardan biridir, çünkü kan şekerini hızla yükseltir. Bir karanfil düşük kan şekeri seviyelerini hızlı bir şekilde geri yükleyebilir ve hipoglisemi semptomlarını iyileştirebilir.**
- **Yabani Tatlı patates-Yabani tatlı patates, kan şekeri seviyelerini kontrol etmek için karaciğer ve pankreas üzerinde çalışır. Bu hipoglisemi doğal tedavisi en iyi kapsül takviyesi olarak alınır.**
- **Yabanmersini - Yapraklar ve yabanmersini bitkisinden elde edilen meyveler diyabet için bilinen doğal bir tedavidir ve bu nedenle de hipoglisemi için doğal bir tedavi görevi görür. Yabanmersini, hipoglisemi semptomlarını kontrol eden yüksek bir glikoz seviyesinden sonra kan şekerini düşürür.**

Düşük Libido (Azalmış Cinsel Dürtü) Nedir?

Azalan cinsel dürtü, her yaştan birçok yetişkin erkek ve kadın ile ortak bir kişisel sorundur. Azalmış libido, libido kaybı, hipoaktif cinsel istek bozukluğu (HSDD) ve inhibe cinsel istek (ISD) olarak da bilinir. Bu cinsel işlev bozukluğu, kadınların yaklaşık yüzde 32'si ve erkeklerin yüzde 15'i tarafından yaşanmaktadır. Kadınlarda azalmış cinsel dürtü, hamileyken ve emzirirken çok daha yüksektir.[1] [2] [3] [5] Azalmış cinsel dürtü, psikiyatrik standart DSM-ıv'te tanınan bir bozukluktur.
Genel cinsel istek eksikliği ve durumsal istek eksikliği olarak sınıflandırılır. Genel eksiklik, bir kişinin veya çiftin cinsel yaşamının zaman ilerledikçe yavaşladığı veya durduğu genel bir örüntüyü ifade ederken, durumsal azalma, bir kişinin mevcut bir eş için cinsel istek eksikliğini ifade eder. HSDD veya ISD, normal cinsel işleyiş döneminden sonra başladığı yerde veya bir kişinin her zaman düşük veya hiç cinsel isteği olmadığı yaşam boyu edinilmiş olarak sınıflandırılır.[5]

Cinsel Dürtünün Azalmasına Neden Olan Şey (Libido Azalması)

Cinsel dürtünün azalmasının birçok nedeni vardır. Zamanla değişebilecek katkıda bulunan faktörlerin bir kombinasyonu vardır. Azalmış cinsel dürtü nedenlerinin çoğu, erkeklerde ve kadınlarda düşük testosteron düzeylerine bağlantı da dahil olmak üzere yaygındır.[1] [2] [5] Azalmış cinsel dürtünün diğer önde gelen nedenleri şunlardır:[1] [2] [3]

- **Cinsel ilişki sırasında ağrı veya erektil disfonksiyon gibi cinsel sorunlar**
- **Kanser, artrit, hipertansiyon, koroner arter hastalığı, hormonal değişiklikler ve nörolojik bozukluklar gibi tıbbi hastalıklar**
- **Hamilelik, emzirme ve menopoz**

- Antidepresanlar ve nöbet önleyici reçete içeren ilaçlar
- Aşırı alkol ve sokak uyuşturucuları
- Ameliyattan kaynaklanan yan etkiler
- Stres ve yorgunluk
- Depresyon
- Obezite, düşük benlik saygısı, zayıf beden imajı ve kötü hijyen uygulamaları
- Kültürel damgalama ve önceki olumsuz cinsel deneyimler
- İlişki gerginliği ve zayıf iletişim
- Sadakatsizlik ve güven ihlali

Azalmış Cinsel Dürtü (Azalmış Libido) Belirtileri

Birincil azalmış cinsel dürtü belirtileri, genel bir cinsel ilgi eksikliği ve cinsel aktiviteye karşı tamamen isteksizliktir.[3] Diğer azalmış libido belirtileri şunlardır:[2] [3]

- Kendi kendini uyarma da dahil olmak üzere düzenli uyarıcılardan cinsel uyarılma yok
- Cinsel fanteziler veya erotik düşünceler yok
- Bir başkasının cinsel gelişmelerinden rahatsız

Azalmış Cinsel Dürtü için Doğal İlaçlar ve Otlar (Azalmış Libido)

Düşük cinsel dürtü doğal ilaçlar, kaydedilen tarihin başlangıcından beri uygulanmaktadır. Tüm kültürler azalmış libido yaşadı ve kanıtlanmış ve pratik doğal tedavileri keşfetti. Bunlar şunları içerir:

- Maca-Maca, Perulu ginseng olarak da adlandırılan bitkisel bir ilaçtır. Maca çinko bakımından zengindir ve hem kadınlar hem de erkekler için doğal bir afrodizyaktır.
- Elma Sirkesi-acv'nin libido artışına yol açan enerji seviyelerini iyileştirdiği kanıtlanmıştır. günde 3 ons tavsiye edilir.
- Acı Biber-Acı biber, kadınlarda ve erkeklerde azalmış cinsel dürtüde belirgin bir iyileşmeye yol açan kan dolaşımını iyileştirir. Evde denemek için en kolay ve en güvenli düşük cinsel dürtü doğal ilaçlardan biridir.
- Ginseng-Ginseng, bazen doğanın Viagra'sı olarak adlandırılan Çin bitkisel cinsel dürtü ilacıdır. Ginseng kan akışını arttırır ve cinsel uyarılma ve uyarılmaya yol açar.
- Badem-Bademler, bilinen cinsel uyarıcılar ve istiridyelerde gizli cinsel dürtü uyarıcı maddeler olan çinko, selenyum ve E vitamini bakımından zengindir.
- Damiana-Damiana bitkisinden elde edilen yapraklar çok değerli bir libido arttırıcıdır. Damiana Meksika ve Amerikan güneybatısında yetişir ve flavonoidler, fenolikler, terpenoidler ve kafeinde yüksektir. Özellikle pelvik bölgeye kan akışını etkiler ve cinsel duyarlılığı arttırır.

Düşük Görme (Azalmış Görme) Nedir?

Düşük görme, kişinin normal görüşe sahip olmadığı bir durumu tanımlayan bir terimdir. Normal görme 20/20 olarak adlandırılır. Düşük görüşlü insanlar 20/20'den az görüşe sahiptir. Kişi nesneleri açıkça görmek için daha fazla görme azalır, daha zordur.

Düşük görme yaygın bir kalıtsal durumdur ve genellikle gözlük veya kontakt lenslerle düzeltilebilir. Bununla birlikte, düşük görme azalmaya devam ederse, o kadar düşük olabilir ki, kontaklar veya gözlüklerle tam olarak düzeltilemez.[1]

. Görme Bozukluğuna (Görme Azalması) Neden Olan Nedir?

Çok az görme nedenleri vardır. Genel olarak, düşük görme, retinanın orta kısmını etkileyen bazı durumlardan kaynaklanır. Bazı durumlar veya yaralanmalar retinanın bozulmasına neden olur ve bu da görme kaybına neden olur.[1]

Düşük görme öncelikle yaşlanma ile ilişkilidir ve düşük görüşlü kişilerin çoğunluğu yaşlıdır.[1,2] Görme bozukluğunun bazı olası nedenleri şunlardır:

- Doğum kusurları
- Yaralılar
- Glokom
- Kataraktlar
- Optik sinir hasarı
- Maküler dejenerasyon
- Diyabet
- Işık hassasiyeti
- Düşük görmenin genetik öyküsü

Düşük Görme (Azalmış Görme) Belirtileri

Düşük görme belirtileri, görme azalmasının nedenine ve şiddetine bağlı olarak farklılık gösterebilir.[2] Genel düşük görme belirtileri şunlardır:

- Bulanık nesneler ve uzaktan görememe
- Bulanık veya bulanık görme
- Geceleri görme zorluğu

- Işığa duyarlılık
- Kontrast kaybı
- Zayıf periferik görme
- Kör noktalar
- Tünel vizyonu
- Merkezi görme kaybı

Akciğer Kanseri Nedir?

Bir kişinin ağız içinde hücreleri mutasyonlar geçirmesi öğle yemeği ne zaman kanser oluşur. Bu mutasyonlar akciğer hücrelerinin hızla çoğalmasına ve tümör oluşumunda birlikte kümelenmesine[neden olur 1]. Tüm kanserler arasında, akciğer kanseri anlaşılması ve tedavisi daha karmaşık olanlardan biridir, aynı zamanda kanserin daha ölümcül formlarından biri olarak kabul edilir, çünkü çoğunlukla erken evrelerinde kesin olarak tespit edilmesi biraz daha zordur. Akciğer kanseri aynı zamanda hastalığın en önlenebilir formlarından biri olduğundan ve akciğer kanseri alternatif tedavileri etkili olduğundan, akciğer kanseri ve akciğer kanseri doğal tedavileri hakkında daha fazla bilgi sahibi olmak çok değerli olabilir.

Akciğer Kanseri Belirtileri Nelerdir?

Akciğer kanseri en sık akciğer hücreleri toksik ve solunan kimyasallara[1] [maruz]kaldığında ortaya çıkar. Kanserojenlere bu toksik maruz kalma, hassas DNA'ya zarar verir. Akciğer kanserinin en sık nedenlerinden biri sigara içilmesidir. Sigara içmek, teşhis edilen akciğer kanseri vakalarının yüzde seksen beşine neden olur. Hava kaynaklı toksinlere mesleki maruz kalma, aile öyküsü, radyasyona maruz kalma ve zayıf diyet seçimleri de rol oynayabilir[2]. Akciğer kanseri bitkisel ilaçları bu toksik maddelerin bazılarının etkilerini tersine çevirebilir.

Akciğer Kanseri Belirtileri

Evresi, akciğer kanseri ve seyrek olan. Hastalık ilerledikçe, hastalar göğüs ağrısı, nefes darlığı, hatta bronşit veya zatürree eşlik edebilecek kronik ve giderek kötüleşen bir öksürük (bazen kan içeren) yaşayabilir. Kanser ayrıca kırılgan/kırık kemikler, baş ağrıları, kan pıhtıları, iştahsızlık ve kilo kaybı 3 gibi akciğerle ilgili olmayan birkaç belirtiye sahiptir. Akciğer kanseri alternatif tedavileri ve akciğer kanseri bitkisel ilaçları bol miktarda bulunur. Akciğer kanserinin bazı doğal tedavilerine daha yakından bakalım.

Akciğer Kanseri için Doğal İlaçlar ve Şifalı Bitkiler

Aşağıdaki akciğer kanseri takviyeleri yaygın olarak çalışılmakta ve tedavide yararlı olarak gösterilmektedir.

- **Zerdeçal**-Güçlü bir akciğer kanseri bütünsel şifalı bitki olarak bilinen Zerdeçal, iyileştirici bir akciğer kanseri takviyesi seçimi olarak iyi çalışılmıştır. Sadece akciğer kanseri teşhisi oranlarını düşürmekle kalmaz, aynı zamanda kanser hücresi büyümesini teşvik etmekten sorumlu olan molekülün üretimini de azaltır[4].
- **Üzüm Çekirdeği Ekstresi**-Çalışmalar, üzüm çekirdeği ekstresinin son derece güçlü bir akciğer kanseri alternatif tedavisi olduğunu göstermektedir. Raporlar, üzüm çekirdeği ekstresi tarafından sağlanan akciğer kanseri bütünsel iyileşmesinin aslında kemoterapiden daha etkili olabileceğini bulmaktadır. Aslında bu akciğer kanseri doğal tedavisi " kanser hücrelerinin büyümesini yavaşlatmanın anahtarını tutabilir." Tedaviniz için akciğer kanseri bütünsel şifa seçenekleri arıyorsanız, Üzüm Çekirdeği Ekstresi kısa listenizde olmalıdır.

- **Ginseng**-Bir başka etkili akciğer kanseri takviyesi ginseng'dir. Tıbbi çalışmalar, ginseng tarafından sağlanan ginsenosidlerin, akciğer kanseri hücrelerinin ölümünü teşvik ederek çok güçlü bir öğle yemeği kanseri bitkisel ilacı yaptığını göstermektedir. Akciğer kanserinin bütünsel iyileşmesi, bitkinin hücre proliferasyonunu ve metastazı 7 inhibe etmesi nedeniyle ginseng tarafından da yararlanır.
- **Astralagus**-Astralagus, vücudu ve özellikle akciğerleri antikor kompleksi hasarı 5'ten koruyan adaptojenik bir bitki özütü olduğu için akciğer kanseri bitkisel ilacı olarak üstündür. Çalışmalar, küçük hücreli dışı akciğer kanseri 6'nın ileri evrelerinde platin bazlı kemoterapi tedavilerinin etkinliğini arttırdığını gösterdiğinden, alternatif bir akciğer kanseri tedavisi için Astralagus kullanmak da yararlıdır.

Akciğer Hastalığı Nedir?

Akciğer hastalığı, akciğerlerin düzgün çalışmasını engelleyen herhangi bir tıbbi problemi tanımlamak için kullanılan geniş bir terimdir. Üç primer akciğer hastalığı tipi vardır:[1] [2]

- Hava yolu hastalıkları - Bunlar, havanın akciğerlere akmasına izin veren tüpleri etkileyen akciğer hastalıklarıdır. Bu tür akciğer hastalıkları, solunum yollarının tıkanmasına veya daralmasına neden olarak solunum zorluğuna neden olur. Solunum yolu hastalıkları astım, Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı (KOAH) ve bronşektaziyi içerir.
- Akciğer dokusu hastalıkları - Akciğer dokusu hastalığı, akciğer dokusunun skarlaşmasını veya iltihaplanmasını içerir. Bu, akciğerlerin kısıtlanmasına ve tam kapasiteye genişleyememesine neden olur.

Akciğer dokusu hastalıkları arasında pulmoner fibroz ve sarkoidoz bulunur.

- Akciğer dolaşım hastalıkları - Akciğer dolaşım hastalıkları, akciğerlerdeki hasarlı veya etkilenen kan damarları nedeniyle akciğerlerin oksijen almasını ve karbondioksit salmasını önler. Pulmoner hipertansiyon, bir tür akciğer dolaşım hastalığıdır.

Bazı durumlar birden fazla akciğer hastalığı tipini içerebilir. En sık görülen akciğer hastalığı tipleri şunlardır:[1] [2]

- Astma
- KOAH (Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı)
- Çökmüş akciğer
- Bronşit
- Akciğer kanseri (küçük hücreli veya küçük hücreli dışı tipler)
- Zatürre
- Akciğer ödemi (akciğerlerdeki sıvı)
- Pulmoner emboli (kan damarlarında tıkanma)

Akciğer Hastalığına Ne Sebep Olur?

Farklı akciğer hastalığı tipleri olduğu için farklı akciğer hastalığı nedenleri de vardır. Akciğer hastalığının gelişimine katkıda bulunan faktörlerden bazıları şunlardır:[3]

- Sigara içmek
- Hava kirliliğine, küf ve diğer çevresel toksinlere maruz kalma
- Asbestin solunması (asbest)
- Radona maruz kalma
- Bakteriler, virüsler veya alerjenler

Spesifik akciğer hastalığı tipine veya durumuna bağlı olarak, diğer olası akciğer hastalığı nedenleri ve risk faktörleri olabilir.

Akciğer Hastalığı Belirtileri

Akciğer hastalığının birçok şekli olduğundan, geniş akciğer hastalığı semptomları da vardır. Dikkat edilmesi gereken akciğer hastalığı belirtilerinden bazıları şunlardır:[3]

- Nefes darlığı
- Nefes almada zorluk
- Göğüs boyunca sıkma
- Derin nefes alamamak
- Nefes alırken ağrı

- Mukoza ve kan öksürüyor
- Kalıcı öksürük
- Egzersiz sonrası nefes kaybı veya egzersiz yapamama

Genellikle farklı akciğer hastalığı semptomları farklı durumlar arasında örtüşebilir. Bu nedenle astım, KOAH, pnömoni ve bronşit semptomlarının hepsi kesişebilir. Ek olarak, kalp hastalığı, anksiyete ve panik ataklar da göğüs sıkışması ve nefes darlığı gibi benzer semptomlara neden olabilir

Lupus (Sistemik Lupus Eritematozus SLE) nedir?

Lupus, deri, eklemler, kan damarları, akciğerler ve diğer organlar dahil olmak üzere vücudun birçok yerine saldıran kronik ve inflamatuar bir otoimmün hastalıktır.[1] Çeşitli lupus türleri vardır, ancak sistemik lupus eritematozus en yaygın olanıdır. Diğer lupus tipleri arasında kalıcı deri döküntüsüne neden olan diskoid lupus eritematozus, güneş ışığına maruz kalan her yerde cilt yaralarına neden olan subakut kutanöz lupus eritematozus, bazı ilaçların neden olduğu ilaca bağlı lupus ve yenidoğanları etkileyen yenidoğan lupusu bulunur. [2] Lupusun tipine ve şiddetine bağlı olarak hafif ila hayatı tehdit eden bir durum arasında değişebilir.[3]

Lupusa Ne Sebep Olur?

Lupus, vücudun bağışıklık sisteminin yanlışlıkla iltihap üreten sağlıklı hücrelere saldırdığı otoimmün bir hastalığın sonucudur. Bu iltihap, lupus durumunun bir parçası olan çeşitli semptomlara yol açar. Bu otoimmün durumun bilinen tek bir nedeni olmamasına rağmen, muhtemelen genetik olarak kalıtsal olduğu ve dış faktörler tarafından tetiklendiği düşünülmektedir. Birkaç olası tetikleyici faktör vardır. Bu tetikleyiciler şunları içerebilir:[3,4]

- Güneş ışığı
- Enfeksiyonlar
- Hastalık
- Yaralanma
- İlaçsızlar
- Stres

Yukarıdaki faktörlerden herhangi birinin, otoimmün hastalığı aktive etmek ve vücuda saldırmak için tetikleyebileceği düşünülmektedir ve bu da lupus semptomlarına neden olmaktadır.

Lupus Belirtileri

Lupus çok çeşitli semptomlar üretir. Bu belirtiler şunları içerir:[2,4]

- Eklem sertliği, ağrı ve iltihaplanma

- Yorgunluk ve ateş
- Yanakları ve burun köprüsünü örten kelebek şeklinde bir yüz deri döküntüsü
- Güneşe maruz kalma ile kötüleşen cilt lezyonları
- Soğukta veya stres sırasında parmakların ve ayak parmaklarının beyaz veya maviye dönüştüğü Raynaud fenomeni
- Ateş, boğaz ağrısı ve nefes darlığı
- Kuru gözler
- Ağrılar
- Kas ağrısı
- Saç dökülmesi
- Karışıklık ve hafıza kaybı
- Şişmiş bezler

Lupus için Doğal İlaçlar ve Otlar

Semptomlarla savaşmaya yardımcı olmak için evde denenmesi gereken birkaç lupus fitopreparasyonu vardır. Bu lupus ev ilaçları şunları içerir:

- Balık Yağı-Balık yağları, doğal bir anti-enflamatuar olarak işlev gören omega-3 yağ asitlerinde yüksektir. Lupusun neden olduğu iltihabı azaltmak için balık yağı takviyeleri alın veya diyetinize yağlı balık ekleyin.
- Keten Tohumu Yağı-Keten tohumu yağı, lupus semptomlarını azaltmaya yardımcı olabilecek anti-inflamatuar sağlık yararları içerir.

- D vitamini-Durumunuz güneş ışığına duyarlıysa, yeterli miktarda aldığınızdan emin olmak için D vitamini takviyesi alın. D vitamini, aktif inflamasyonu azaltmaya yardımcı olabilecek lupus alternatif tedavisidir.
- Omega-3 Yağ Asitleri-Omega-3 yağ asitleri, doğal bir lupus tedavisi olarak alınabilecek takviyelerdir. Omega-3 yağ asitleri, lupusun neden olduğu iltihapla savaşmaya yardımcı olabilir.
- E vitamini - E vitamini, vücuttaki lupus aktivitesini azaltmaya yardımcı olabilecek doğal bir antioksidandır. Enflamasyonu azaltmak ve otoantikor üretimi ile mücadele etmek için doğal bir lupus bitkisel ilaç olarak E vitamini alın.
- Dehidroepiandrosteron (DHEA) - DHEA, inflamasyon seviyelerini kontrol ederek lupus durumunu iyileştirmeye yardımcı olabilecek doğal ve hafif bir hormondur.

Lyme Hastalığı Nedir?

Lyme hastalığı, geyik kene ısırığının sonucu olduğu bilinen bakteriyel bir enfeksiyondur. Lyme hastalığı ilk önce lyme hastalığı döküntüsü gibi küçük semptomlarla başlayabilir, ancak tedavi edilmezse hızla ilerleyebilir. Tedavi edilmeyen lyme hastalığı kalbe, eklemlere ve sinir sistemine yayılabilir.[1] [2] Nadir

olmasına rağmen, lyme hastalığının, enfekte kenelerin yaşayabileceği ahşap veya çimenli alanlarda açık havada vakit geçirenler tarafından yakalanma olasılığı daha yüksektir. Lyme hastalığı, böcek kovucu kullanarak ve cildinize bağlı olduklarını fark ettiğinizde hemen herhangi bir keneyi çıkararak önlenebilir. Ayrıca, bu enfekte kenelerin yaşayabileceği ormanlık alanlardan kaçınmanız önerilir.[3]

Lyme Hastalığına Ne Sebep Olur?

Lyme hastalığının nedenleri, dört ana bakteri türünden birinin bakteriyel enfeksiyonundan kaynaklanmaktadır:[3]

- Borrelia burgdorferi
- Borrelia mayonii
- Borrelia afzelii
- Borrelia garinii

Borrelia burgdorferi ve Borrelia mayonii bakterileri Amerika Birleşik Devletleri'nde önde gelen lyme hastalığı nedenleridir, Borrelia afzelii ve Borrelia garinii ise Avrupa ve Asya'daki lyme hastalığı nedenlerine atfedilir.[3] Bu bakteriyel enfeksiyonlar, enfekte bir geyik kenesinden ısırık yoluyla bulaşır. Geyik keneleri siyah dört ayaklı kenelerdir ve bu bakterileri yaşamın herhangi bir aşamasında taşıyabilirler. Kene cilde ısırıldıktan sonra, bakteriler kan dolaşımına girerek lyme hastalığına neden olabilir.[3] Tipik olarak, lyme hastalığı enfeksiyonuna neden olacak bakterileri geçmek mümkün olmadan önce 36-48 saat boyunca cilde bir kene bağlanması gerekir.[3]

Lyme Hastalığı Belirtileri

Lyme hastalığının semptomları, hastalığın hangi aşamaya ilerlediğine bağlı olarak değişir. Erken evre lyme hastalığı semptomları enfeksiyondan sonraki bir ay içinde ortaya çıkar ve şunları içerir:[3]

- Kene ısırığı yerinde küçük kırmızı yumru
- Merkezde kırmızı olan ve boğa gözü deseni oluşturan Lyme hastalığı döküntüsü (eritema migrans)
- Ateş
- Soğuklar
- Vücut ağrıları ve ağrıları
- Baş ağrısı
- Yorgunluk

Durumun ilerleyen aşamalarında lyme hastalığı semptomları ilerleyebilir. Geç evre lyme hastalığı semptomları enfeksiyondan birkaç hafta veya ay sonra ortaya çıkar ve şunları içerebilir:[3]

- Vücudun diğer bölgelerine yayılan Lyme hastalığı döküntüsü (eritema migrans)
- Özellikle dizlerde eklem ağrısı ve şişlik
- Beyin zarlarında iltihaplanma, yüz felci, kas uyuşması ve bozulma gibi nörolojik semptomlar
- Mide bulantısı ve kusma

Daha sonra ortaya çıkabilecek diğer ciddi ancak daha az yaygın lyme hastalığı semptomları arasında karaciğer hasarı, kalp problemleri ve göz iltihabı bulunur.[3] Lyme hastalığı doğal ilaçları hem erken hem de geç evrelerde semptomları yönetmeye ve kontrol etmeye yardımcı olabilir

Lenfödem Nedir?

Lenfödem, tipik olarak kollarda veya bacaklarda şişmeye neden olan bir durumdur. Cildin yağ dokusu altında lenf sıvısı birikmesine neden olur. Bu sıvı birikimi bir tıkanma nedeniyle oluşur. Birikim çok büyük olduğunda, kolların veya bacakların şişmesine neden olur.[1] Bacaklarda lenfödem özellikle yaygındır. Lenfödem genellikle kemoterapi ve radyasyon gibi kanser tedavileriyle ilişkili bir durumdur.[1] [2] İki tip lenfödem vardır:[3]

- Primer Lenfödem-Primer lenfödem, doğumda başlayan lenf damarlarında anormalliğe neden olan kalıtsal bir durumdur.
- Sekonder Lenfödem-Sekonder lenfödem, lenf damarlarının ve düğümlerinin yanlış çalışması sonucu gelişen bir durumdur.

Lenfödeme Ne Sebep Olur?

Lenfödem nedenleri lenfatik sistemle ilgili bir sorundan kaynaklanmaktadır. Lenfatik sistem, kanı ve tüm vücudu sağlıklı tutmak için gereklidir. Lenfatik sistem, vücudu enfeksiyona ve hastalığa karşı korumak için bakteri, virüs ve zararlı maddeler toplayan protein bakımından zengin bir lenf sıvısını vücutta dolaştırır.[4]. Lenf damarları radyasyon veya kemoterapi gibi tehlikeye girdiğinde, sıvıyı vücutta düzgün bir şekilde taşıyamazlar.
Sonuç olarak, lenfödem nedenleri artık düzgün dolaşamayan lenf sıvısının birikmesinden kaynaklanmaktadır. Bu daha sonra kollarda veya bacaklarda ve lenf düğümlerinde şişmeye yol açar.[4] Lenfödem nedenleri ayrıca lenf düğümlerine verilen hasardan veya lenf düğümlerinin çıkarılmasından kaynaklanır.[4] Kalıtsal bir durum lenf damarlarının yanlış çalışmasına neden olduğunda, bu birincil lenfödeme neden olur.[4]

Lenfödem Belirtileri

Lenfödem belirtileri şunlardır:[5]

- **Bir kol veya bacakta şişme**
- **Kol veya bacakta tam veya kısmi şişlik, el ve ayak dahil**
- **Etkilenen ekstremitelerde gerginlik veya ağırlık**
- **Ekstremitelerde sınırlı hareket aralığı**
- **Rahatsızlık ve ağrıyan**
- **Bozulmuş lenfatik sisteme bağlı sık enfeksiyonlar**
- **Sertleşmiş ciVücudun hangi bölümlerinin etkilendiğine bağlı olarak bacaklarda veya kollarda veya her ikisinde de lenfödem yaşayabilirsiniz. Lenfödem belirtileri hafif ila şiddetli arasında değişebilir. Şişlik seviyesi zamanla dalgalanabilir ve etkilenen uzuvunkullanılmasınızorlaştırabilir.[5].**

M

Maküler Dejenerasyon Nedir?

Maküler dejenerasyon, gözün yaşa bağlı bir durumudur.[1].Amerika Birleşik Devletleri'ndeki yaşlı hastalarda görme kaybının önde gelen nedenidir ve yaklaşık 10 milyon Amerikalıyı etkilemektedir.[1] Maküler dejenerasyon, gözün arkasında oturan ve net görüşten sorumlu olan makula adı verilen retinanın bir bölümünü etkiler.[2] İki tip maküler dejenerasyon vardır: ıslak ve kuru maküler dejenerasyon.[2] Tüm maküler dejenerasyon vakaları kuru tip olarak başlar, ancak ıslak tipe dönüşebilirler.[3] Bu nedenle, kuru maküler dejenerasyon, daha az şiddetli olmasına rağmen, hastalığı olan kişilerin yüzde 85'ini etkileyen daha yaygındır.[1]

Maküler Dejenerasyona Ne Sebep Olur?

Maküler dejenerasyonun nedenleri genellikle yaşlanma ile ilişkilidir. Makula, gözünüzün retinasının çubuk ve koni adı verilen özel hücrelerden oluşan bir parçasıdır.[1] Bu hücreler ışığa duyarlıdır ve merkezi görme için önemlidir.[1] Kan damarları makülünüzün altına oturur ve retinal pigment epiteli adı verilen bir doku yapısı makula ile kan damarları arasında besin taşır.[1] O zaman retina pigment epiteli incelir nedeniyle yaşlanma makula dejenerasyonu belirtiler başlamadan meydana

gelir.[1] Bunun nedeni, vücudunuzun besinleri etkili bir şekilde aktaramamasıdır, bu da gözde atık birikmesine neden olur ve bu önemli ışığa duyarlı hücrelere zarar verir.[1] Islak maküler dejenerasyonda, kan damarları yırtılır ve retina hücrelerinin ölmesine neden olur, bu da kör noktalara ve görme kaybına neden olabilir.[2] Maküler dejenerasyon bir gözde başlayabilir ve zamanla kötüleşebilir.[4]
Risk faktörleri şunları içerir:[5]

- Yaş (Yaşlı bireyler daha fazla risk altındadır)
- Hastalığın aile öyküsü
- Etnik köken (Kafkasyalıların maküler dejenerasyon geliştirme olasılığı daha yüksektir)
- Sigara içen
- Yüksek tansiyon
- Yüksek kolesterol

Bu risk faktörlerine ek olarak, kadınların durumu geliştirme olasılığı erkeklerden daha yüksektir.[6] Nadiren 55 yaşın altındaki kişilerde görülür ve en sık 75,6 yaşın üzerindeki popülasyonlarda görülür

Maküler Dejenerasyon Belirtileri

Maküler dejenerasyon belirtileri, sahip olduğunuz türe bağlı olarak değişir. Tüm vakaların başladığı kuru maküler dejenerasyon yavaş yavaş ortaya çıkar ve genellikle ağrı olmadan gelir. Belirtiler şunları içerebilir:[4]

- Görsel çarpıtmalar
- Okuma sorunu
- Yüzleri tanıma zorluğu
- Düşük ışığa uyum sorunu
- Azalan renk yoğunluğu
- Her iki gözde merkezi görme azalması

Islak maküler dejenerasyon ile semptomlar aniden ortaya çıkar ve genel semptomlar kuru türe çok benzer olmasına rağmen hızla kötüleşir.[3] Maküler dejenerasyon periferik görmeyi değil sadece merkezi görmeyi etkilediğinden, toplam körlüğe neden olması son derece nadirdir.[3] Maküler dejenerasyon tedavi edilemez, ancak durum erken yakalanırsa görme kaybınızı yavaşlatabilecek çeşitli maküler dejenerasyon bitkisel ilaçları vardır.[6]

Sıtma nedir?

Sıtma, bir parazitin neden olduğu ciddi bir hastalıktır.[1]. Sivrisinek ısırıkları yoluyla bulaşır ve tedavi edilmezse ölümcül olabilen ciddi semptomlara yol açabilir.[2] Bununla birlikte, sıtmanın önlenmesi oldukça kolaydır ve Amerika Birleşik Devletleri'nde yılda sadece yaklaşık 1.700 vaka teşhis edilmektedir. Sıtma diğer ülkelerde daha yaygındır ve 2015 yılında dünya genelinde 212 milyon vaka olduğu tahmin edilmektedir.[1]

Sıtmaya Ne Sebep Olur?

Sıtma, bir parazitin neden olduğu bulaşıcı bir hastalıktır.[3] Anopheles sivrisineğinin ısırığı yoluyla yayılır. Bir sivrisinek zaten sıtma ile enfekte olmuş bir kişiyi ısırdığında başlar. Sivrisinek daha sonra enfekte olur ve paraziti ısırdığı bir sonraki kişiye yayabilir.[4] Sıtma, kan nakli yoluyla veya iğneleri paylaşarak da yayılabilir. Ayrıca enfekte bir anneden doğmamış çocuğuna da geçebilir.[4]

Sıtmanın bir zamanlar dünya çapında kontrol altında olduğu düşünülüyordu, ancak sivrisinekler pestisitlere karşı daha dirençli hale geldikçe, sıtma tropikal bölgelerde hala yaygınlaşıyor.[3] Sıtma bulaşmasının yaygın olduğu bir bölgede yaşıyorsanız veya seyahat ettiyseniz sıtma riski artar. Buna Sahra altı Afrika ve Güney Asya gibi alanlar da dahildir.[1] Ilıman iklimlerde sıtma yaygın değildir.[5] Küçük çocuklar, hamile kadınlar ve sıtmasız bölgelerden gelen gezginlerin ciddi komplikasyonlar geliştirme olasılığı daha yüksektir.[4]

Dünya çapında, sıtmanın sağlık hizmetlerine çok az erişimi olan yoksulluk içindeki tropik sakinleri etkileme olasılığı daha yüksektir.[4] Bununla birlikte, bir sıtma bölgesinde yaşayan bireyler maruz kalma nedeniyle kısmi bir bağışıklık geliştirebilirler. Bu, semptomlarının daha az şiddetli olacağı anlamına gelir.

Sıtma Belirtileri

Sıtma semptomları, bir hastanın enfekte olduğu parazit türüne bağlı olarak değişebilir.3 Belirtiler genellikle şunları içerir:[3, 4, 6]

- Soğuklar
- Ateş

- Baş ağrısı
- Terleme
- İshal
- Kusan
- Sarılık

Sıtma semptomları genellikle enfekte bir sivrisinekten sivrisinek ısırığını takip eden haftalar içinde ortaya çıkar. Bununla birlikte, bazı durumlarda, sıtma semptomları olmadan bir yıla kadar uykuda kalabilir.[4] Nüks meydana gelebilir.[4]

Bazı durumlarda, beynin şişmesine işaret eden ve beyin hasarına veya komaya yol açabilen serebral sıtma da dahil olmak üzere daha ciddi komplikasyonlar ortaya çıkabilir. Sıtma ayrıca düşük kan şekeri, anemi, solunum problemleri ve organ yetmezliğine neden olabilir.[4]

Sıtma tipik olarak sıtma taşıdığı bilinen bir bölgeye seyahat etmeden önce bazı ilaçları alarak önlenebilir. Bu ilaçlar seyahatinizden önce, sırasında ve sonrasında alınmalıdır.[5] Bilim adamı sıtmayı önlemek için bir aşı üzerinde çalışıyor ve ilerleme kaydedilmesine rağmen şu anda etkili bir sıtma aşısı mevcut değil.[7]

Mastitis nedir?

Mastitis meme dokusunda bir enfeksiyondur. Şiddetli ağrıya, şişmeye ve hatta ateşe neden olabilir. Mastitis emziren kadınlarda en sık görülür, ancak mastitis emzirmeyen kadınlarda da görülebilir. Emziren kadınlarda mastitis ortaya çıktığında laktasyon mastitisi olarak adlandırılır.[1] Laktasyon mastitisi, kadın doğum yaptıktan sonraki ilk 6-12 hafta içinde ortaya çıkar, ancak daha sonra emzirme sırasında da ortaya çıkabilir.[1] Tedavi edilebilir bir durum olmasına rağmen, mastitis genellikle annenin bebeğine bakamamasına neden olduğu için rahatsız edici ve rahatsız edici olarak kabul edilir. Bununla birlikte, mastitis sırasında emzirmeye devam etmek birçok kadın için hala mümkündür. Mastitisin doğal ilaçlarını kullanarak, yeni anneler enfeksiyonu iyileştirmeye, semptomları azaltmaya ve güvenli ev tedavileri kullanarak bebeklerinin sağlığını korumaya yardımcı olabilir.[1]

Mastitise Ne Sebep Olur?

Mastitis nedenleri tipik olarak Staphylococcus aureus bakterilerinden kaynaklanan bakteriyel bir enfeksiyondan kaynaklanır. Bakteriler cilde, genellikle meme ucunun etrafındaki deride bir çatlak veya kırılma yoluyla girer. Enfeksiyon geliştikçe

memenin yağ dokusunu etkiler ve iltihaplanmasına ve şişmesine neden olur. Şişmiş doku, ağrılı topakların oluşmasına neden olan süt kanallarına doğru iter.[2] Tipik olarak laktasyon mastitisinin nedenleri, yeni annelerin uygun emzirme tekniklerini kullanmamasından kaynaklanmaktadır. Yanlış emzirme ciltte kopmalara neden olabilir veya süt kanallarını tıkayabilir. Göğüsler beslendikten sonra tamamen boşalmadığında, sütün yedeklenmesine neden olabilir ve bu da mastitise neden olabilir.[1] Mastitisin nedenleri aşağıdakiler de dahil olmak üzere bazı risk faktörlerine bağlanabilir:[1]

- Kötü beslenme
- Diğer gebeliklerde önceki mastitis öyküsü
- Emzirme sırasında sütün boşalmasına izin vermeyen pozisyonları değiştirmemek
- Göğüsler boyunca dar giysiler giymek
- Çok yorgun veya stresli olmak

Mastitis Belirtileri

Mastitis belirtileri genellikle emzirmeye başladıktan sonraki haftalarda ortaya çıkar. Mastitis belirtileri tipik olarak şunları içerir:[1] [2]

- Göğüs ağrısı ve ağrı
- Cilt kızarıklığı
- Meme şişmesi ve iltihabı
- Emzirirken yanma hissi veya ağrı
- Meme başı boşalması
- Etkilenen meme ile aynı tarafta genişlemiş lenf düğümleri
- Yorgunluk ve kendini iyi hissetmeme
- Ateş
- Mide bulantısı ve kusma
- Kaşıntılı

Bu mastitis semptomları genellikle ağrı ve iltihabı azaltabilen ve enfeksiyonun iyileşmesine yardımcı olabilecek güvenli mastitis doğal ilaçları kullanılarak tedavi edilebilir.

Kızamık (Rubeola) Nedir?

Kızamık oldukça bulaşıcı bir virüstür. Semptomlar her zaman çok ciddi olmasa da, birisinin kızamık kaptığı zaman endişe vericidir, çünkü kişiden kişiye kolayca yayılabilir. Çocuklar, diğer çocuklar arasındaki sık temaslarından dolayı kızamık

geliştirmeye karşı oldukça hassastır.[1] [2] Çok küçük yaşta çocuklara uygulanan gerekli Kızamık, Kabakulak ve Kızamıkçık aşıları sayesinde günümüzde çoğu gelişmiş ülkede kızamık çok nadirdir. Genç yaşta aşılanmamış yetişkinler daha sonraki yaşamlarında aşılanabilirler.[1]

Kızamığa (Rubeola) Ne Sebep Olur?

Kızamık nedenleri viral bir enfeksiyona bağlıdır. Kızamık virüsü insandan insana hava yoluyla bulaşabilir. Bu kızamık hapşırma veya öksürük ile enfekte, virüs üretmiş olan birisi hava olunca olabilir.[1] [2] Kızamık virüsü, enfekte bir kişi öksürdüğünde veya hapşırdığında burun ve ağızdan gelen milyonlarca küçük mikroskobik damlacıkta bulunur. Birisi bu enfekte damlacıkları solursa veya yutarsa, kızamık virüsü ile enfekte olabilir.[1] Kızamık virüsünü, enfekte damlacıklarla kirlenmiş bir yüzeye dokunarak ve ardından ağzınıza veya burnunuza dokunarak da yakalayabilirsiniz. Kızamık virüsü yüzeylerde birkaç saat hayatta kalabilir.[1]

Kızamık (Rubeola) Belirtileri

Kızamık belirtileri çok ciddi görünmemeye başlar, ancak hızla daha şiddetli hale gelebilir. İlk kızamık belirtileri virüse yakalandıktan sonraki 10 gün içinde başlar. Erken kızamık belirtileri şunlardır:[1] [2]

- Burun akıntısı gibi soğuk algınlığı belirtileri
- Hapşırma
- Öksürme
- Kırmızı, ağrılı ve kaşıntılı gözler
- Vücut ağrıları ve ağrıları
- Yaklaşık 40 santigrat dereceye ulaşan yüksek ateş (104 derece Fahrenheit)
- Ağzın iç kısmında küçük gri veya beyaz lekeler geliştirmek

İlk semptomlardan birkaç gün sonra ciltte lekeli kırmızı bir döküntü belirir. Döküntü genellikle boyun ve üst sırtta başlar. Sonra tüm vücut boyunca yayılır. Kızamığı olan kişiler, semptomlarının ilk başladığı andan itibaren döküntünün ortaya çıkmasından 4 gün sonrasına kadar bulaşıcı olarak kabul edilir. Kızamık belirtileri genellikle 7-10 gün içinde geçer.[1].Kızamık, bağışıklık sistemi zayıflamış kişiler veya akciğer veya beyin enfeksiyonlarından muzdarip olanlar için potansiyel olarak yaşamı tehdit eden bir duruma dönüşebilir.[1] Kızamık doğal tedavileri semptomları yönetmeye ve azaltmaya yardımcı olabilir. Kızamık ile enfekte olduğunda sulu kalmak, takip edilmesi gereken bir diğer önemli kızamık doğal tedavisidir.[1]

Melena (Siyah Dışkı) Nedir?

Melena, katran benzeri bir maddeye sahip siyah ve/veya kanlı dışkıları tanımlamak için kullanılan terimdir. Sağlıklı dışkı rengi kahverengiden açık kahverengiye kadar

değişmeli ve sindirim sisteminin bilirubini vücuttan atmasının bir sonucudur.[1] [2] Sağlıklı bir dışkı yerine siyah veya kanlı bir dışkı geçirirseniz, bu genellikle sindirim sistemindeki bir sorunun işaretidir. Melenaya neden olan sindirim sistemi ile ilgili sorunlar iç veya dış faktörlerden farklı olabilir.[2]

Melena'ya (Siyah Dışkı) Ne Sebep Olur?

Melena, kendi başına bir durumdan ziyade altta yatan bir durumun belirtisidir. Melena, altta yatan duruma bağlı olarak değişir. Özofagusta, midede veya ince bağırsağın başında meydana gelen herhangi bir kanama şekli dışkınızın siyah ve katranlı görünmesine neden olabilir.[2] Sindirim sisteminin üst kısmında başlayan olası melena nedenlerinden bazıları şunları içerebilir:[2]

- Rüptüre ve kanamalı mide ülseri
- Ağır kusmanın neden olduğu yemek borusunda yırtılma
- Kan damarlarındaki anormallikler
- İnce bağırsakta kan akışında bir kesinti
- Gastrit-mide mukozasında iltihaplanma
- Mide ve yemek borusunda genişlemiş damarlar
- Vücuttaki yabancı maddelerin istilasına maruz kalma travması

Diyette bir değişiklik de olası bir melena nedeni olabilir. Bu, siyah meyan kökü, böğürtlen, yaban mersini veya çok fazla çikolata gibi koyu renkli yiyecekleri yemekten kaynaklanabilir. Siyah, yeşil veya koyu mavi olan yiyecekler melena tabureleri üretebilir.[1] Demir veya kurşunda artışa sahip olmak da melenaya neden olabilir. Pepto bismol gibi ilaçları almak da koyulaşmış dışkılara neden olabilir.[1]

Melena (Siyah Dışkı) Belirtileri

Dışkıda Melena belirtileri görülebilir. Bazı melena semptomları şunları içerebilir:[1]

- Charcoa'nın rengi kadar koyu olabilen çok siyah, koyulaşmış tabureler
- Dışkıda kan içerebilir
- Katran benzeri veya kalın bir madde
- Şişmiş mide
- Solukluklar
- Yorgunluk
- Nefes darlığı
- Yüksek tansiyon
- Artan kalp atış hızı

Melena semptomları nedene bağlı olarak kendi kendine geçebilir. Sindirim sağlığını iyileştirmeye ve düzenli dışkı üretmeye yardımcı olabilecek birçok melena doğal tedavisi vardır.

Hafıza Kaybı Nedir?

Hafıza kaybı, bilgiyi hatırlama zorluğunu ifade eder. Yaşlanmanın normal bir parçasıdır, ancak ciddi vakalar genellikle altta yatan bir sağlık durumuna işaret eder.[1] En yaygın olanlardan biri Alzheimer hastalığı olmasına rağmen, hafıza kaybına yol açabilecek çok sayıda sağlık durumu vardır. Bazı durumlarda, bellekle ilgili bu sorunlar tedavi edilebilir.[1]

Hafıza Kaybına Ne Sebep Olur?

Hafıza kaybı genellikle demans ile ilişkilidir; bu, hafıza kaybı, bozulma dahil olmak üzere çeşitli semptomları kapsayan bir terimdir. karar ve dil veya düşünme ile ilgili sorunlar.[1].Birkaç farklı demans türü vardır ve birden fazla türe sahip olmak mümkündür. En sık görülen neden Alzheimer hastalığıdır. Alzheimer hastalığına neyin neden olduğu açık değildir, ancak beyin hücrelerini ve beyindeki anormal proteinleri etkileyen bir hastalık olduğu bilinmektedir.[2] Risk faktörleri şunları içerir:

- Yaşlılık
- Alzheimer'ın aile öyküsü
- Down sendromu
- Uzun süreli yüksek tansiyon
- Kalp hastalığı
- Kafa travması

Bununla birlikte, Alzheimer hastalığı hafıza kaybının tek nedeni değildir. Amnezi, yeni anılar oluşturmakta zorluk çeken başka bir durumdur.[3] Bu tip hafıza kaybı tipik olarak inme, virüsler, uzun süreli alkol kullanımı, oksijen eksikliği, nöbetler ve bazı ilaçlar nedeniyle meydana gelebilecek beyin hasarı nedeniyle oluşur.[4]

Hafıza kaybı nedenleri ayrıca Parkinson hastalığını da içerir. Bu, tipik olarak yaşlı nesilleri etkileyen ilerleyici bir nörolojik hastalıktır.[5] Parkinson hastalığına ve buna bağlı hafıza sorunlarına neyin neden olduğu

bilinmemektedir, ancak çevresel ve genetik faktörlerin bir kombinasyonunu içerdiğine inanılmaktadır.

Hafıza Kaybı Belirtileri

Hafıza kaybının ilk belirtileri şunları içerebilir:

- Öğeleri yanlış yerleştirme
- Tanıdık alanlarda kaybolmak
- Aynı soruyu birden çok kez sorma
- Ortak kelimeleri unutmak
- Davranış veya ruh halindeki değişiklikler

Hafıza kaybının kendisi bir semptomdur ve tek bir nedeni yoktur. Bu nedenle, hafıza sorunları yaşıyorsanız doğru tanı için doktorunuza danışmanız önemlidir. Bununla birlikte, çoğu durumda, hafıza kaybı, bir şeylerin yanlış olduğuna dair tek veya ilk belirti olmayacaktır. Demans durumunda, diğer semptomlar şunları içerebilir:

- Oryantasyon
- Eleştirel düşünme sorunu
- Dil zorlukları
- Tanıdık görevleri tamamlamada sorun
- Yüzleri hatırlamakta zorluk
- Bozulmuş yargı
- Kişilik değişiklikleri
- Ajitasyon
- Karışıklık

Hafıza kaybının nedenine bağlı olarak diğer belirtiler ortaya çıkacaktır. Parkinson hastalığı hastalarında, örneğin semptomlar titreme, yavaş hareket, konuşma sorunları, sindirim sorunları ve daha fazlasını içerir.[5]

Nedene bağlı olarak hafıza kaybı için bir tedavi olmamasına rağmen, çeşitli bitkisel ilaçlar ve reçeteli ilaçlar ilerlemeyi yavaşlatmaya yardımcı olabilir.

Menopoz Belirtileri Nelerdir?

Menopoz, bir kadının adet görmeyi bıraktığı doğal bir süreci ifade eder.[1] Ortalama olarak, kadınlar 51 yaşına kadar menopoza girerler, ancak

genellikle 45 ila 55 yaşları arasında herhangi bir yerde görülür. Menstrüasyon ve menopoz arasındaki geçiş süresine, sonunda sivrilen düzensiz dönemlerle başlayan perimenopoz denir. Perimenopoz evresi dört ila beş yıla kadar sürebilir ve bir dizi hoş olmayan belirtiye neden olabilir. Bu süre zarfında dönemler devam edebilir ve kadınlar hala hamile kalabilir. Bir kadının adet dönemleri durduktan 12 ay sonra menopoz evresine girdiği kabul edilir.[2] Menopozun doğal olduğunu ve bir hastalık veya hastalık belirtisi olmadığını not etmek önemlidir.

Menopoz Dönemi Belirtileri Nelerdir?

Menopoz, bir kadının yumurtalıkları progesteron ve östrojen hormonlarını üretmeyi bıraktığında ortaya çıkar. Bu hormon seviyeleri birkaç yıl içinde kademeli olarak azalır ve sonunda bir kadının yumurtalıklarının artık yumurta bırakmadığı ve aylık dönemlerini yaşamayı bıraktığı noktaya düşer.[2]

Menopoz hormonların azalması nedeniyle doğal olarak ortaya çıksa da, diğer faktörler daha erken yaşta menopoza katkıda bulunabilir. Örneğin, hem rahminizin hem de yumurtalıklarınızın çıkarıldığı bir histerektomi hemen menopoza neden olur ve tipik olarak normal menopoz semptomları üretir. Kemoterapi ve radyasyon tedavileri menopozu başlatabilir, ancak vücuttaki bu değişiklik tedaviyi bıraktıktan sonra her zaman kalıcı değildir.[3]

Erken menopoz 40 yaşından önce ortaya çıkar ve kadınların yaklaşık yüzde birini etkiler. Bu, yumurtalıkların normalden daha az hormon üretmesine neden olan otoimmün bir hastalık olan primer yumurtalık yetmezliği adı verilen bir durumun işareti olabilir.Bu durumlarda genellikle 3 Hormon tedavisi önerilmektedir.

Sigara içiyorlarsa, alkol kötüye kullanıyorlarsa, hipotiroidizmi varsa, vücut kitle indeksi düşükse, hiç çocuk sahibi olmamışlarsa veya ailede erken menopoz öyküsü varsa, kadınlar erken menopoz riski daha yüksek olabilir.[2]

Menopoz Belirtileri

Vücudunuz menopoza geçerken perimenopoz aşamasında bir dizi semptom ortaya çıkabilir, içeren:2,3

- Düzensiz dönemler
- Sıcak basması
- Vajinal kuruluk
- Ağrılar

- Anormal kanama
- Ruh halindeki değişiklikler
- Uyku sorunları
- Kuru cilt
- Saç inceltme
- Titreme veya gece terlemeleri

Bu menopoz semptomları aylar veya yıllar sürebilir, ancak kişiye bağlı olarak değişir.

Menopozun kendisi tedavi gerektirmez, ancak menopoz semptomlarını kontrol etmeye ve azaltmaya yardımcı olmak için tedaviler mevcuttur. Bu hormon tedavilerini, düşük doz antidepresanları veya menopoz bitkisel ilaçlarını içerebilir.[4]

Adet Problemleri Nedir?

Adet problemleri, bir kadının adet döngüsü ile ilgili bir dizi semptomu içerir. Adet problemleri, bir kadının aylık döneminden önce, sırasında veya sonrasında da dahil olmak üzere herhangi bir zamanda ortaya çıkabilir. Çoğu durumda, adet ağrısı ciddi bir sorunu göstermez. Ağır adet kanaması, karın krampları ve mide bulantısı gibi belirtiler yaygındır. Bununla birlikte, şiddetli adet ağrısı endometriozis, yumurtalık kistleri veya uterus enfeksiyonları gibi altta yatan bir durumun göstergesi olabilir.[1] Tipik adet ağrısı, bitkisel ev ilaçları veya ilaçlar dahil olmak üzere çeşitli tekniklerle tedavi edilebilir.

Adet Sorunlarına Ne Sebep Olur?

Adet problemleri adet döngüsünün doğal bir parçasıdır. Her ay, bir kadının vücudu hormonal değişiklikler geçirerek olası hamilelik için hazırlanır. Bu değişiklikler kadının yumurtalıklarından birinin fallop tüpüne bir yumurta bırakmasına neden olur. Yumurta döllenmezse, uterustan devam edecek ve vajinadan uterus astarı ile vücuttan çıkacaktır, bu da bir kadının adet dönemi olarak adlandırılır.[2]. Bu hormonal değişiklikler ve uterus kasılmaları meydana geldikçe, ruh hali değişimleri, karın krampları ve sindirim sorunları gibi semptomları da beraberinde getirirler.[3] Yumurtalık kistleri gibi daha ciddi durumlar yoğun adet ağrısına neden olabilir. Birçok kadının karşılaştığı bir diğer adet problemi düzensiz dönemlerdir. Adet sorunlarınız sıra dışı görünüyorsa doktorunuzla konuşun.

Adet Problemleri Belirtileri

Adet problemi belirtileri kadından kadına farklılık gösterir, ancak bunlar şunları içerebilir:

- Ruh hali değişimleri
- İştahtaki değişiklikler
- Uykusuzluk hastalığı
- Kas ve eklem ağrısı
- Yorgunluk
- Baş ağrısı
- Meme hassasiyeti
- Şişkinlik
- İshal veya kabızlık
- Akne alevlenmeleri[3]
- Nadir olmasına rağmen, bazı kadınlar da kusma yaşayabilir.[1]

Adet Problemleri için Doğal İlaçlar ve Otlar

Bazı kadınlar menstrüel problem semptomlarını hafifletmeye yardımcı olmak için ilaç alırlar, ancak diğerleri menstrüel problem bitkisel ilaçlarında başarı bulurlar. Adet belirtileri için önerilen bu bitkilerle başlayın:

- Susam Tohumları-Susam tohumlarını suya ezmek ve karışımı içmek ağrı giderici faydalara sahip olabilir. Bu adet problemi ev ilacı, adet kramp ağrısını azaltmaya, bulantıyı hafifletmeye ve kusmayı önlemeye yardımcı olabilir.
- Zencefil-Zencefil, adet ağrısı ve düzensiz döngülerin yanı sıra baş ağrısı, bulantı ve kusmayı tedavi etmede yardımcı olabilir.
- Zerdeçal-Zerdeçal, çeşitli şekillerde yardımcı olan etkili bir adet problemi bitkisidir. Birincisi, adet kramplarının ağrısını hafifletmeye yardımcı olabilecek anti-inflamatuar özelliklere sahiptir. Ayrıca hormonları ve adet döngüsünü dengelemeye yardımcı olur.

- Papatya-Papatya, menstrüel kramplarla ilişkili ağrıyı azaltmaya yardımcı olabilecek doğal bir kas gevşetici ve antienflamatuardır. Her gün çay olarak iç.
- Tarçın-Tarçın, düzensiz adet döngülerine yardımcı olması da dahil olmak üzere birçok sağlık yararına sahiptir. Aslında, tarçın kabuğunun - diğer Çin otlarıyla birlikte-adet ağrısı için ilaçlar, akupunktur ve ısı sıkıştırması dahil diğer tekniklerden daha etkili olduğu söylenir.[4].Bir bardak sütle içebilir, tarçın çubuklarını çiğneyebilir veya diğer yemeklere ekleyebilirsiniz.
- Rezene-Rezene, adet ağrısı ile ilişkili bulantı ve güçsüzlüğe yardımcı olan adet problemleri için doğal bir bitkidir.3 Rezeneyi ağızdan alabilir veya aromaterapide kullanabilirsiniz

Mezotelyoma nedir?

Mezotelyoma vücudun iç organlarının çoğunu kaplayan ince doku tabakası olan mezotelde oluşan bir kanser şeklidir. Mezotelyoma, mezotelyum

dokusunda bir tümör olarak oluşur ve benign veya malign olabilir. İyi huylu tümörler kanserli değilken, malign mezotelyoma tümörleri kanserlidir ve yayılmaya veya metastaz yapmaya başladıklarında son derece tehlikelidir. [1,2,3]

Mezotel astarı, organları ayıran ve vücut hareketleri sırasında sürtünmeyi önleyen bir yağlayıcı sağlayarak iç organları korumak için çalışır. Bu, akciğerler gibi organların nefes alırken göğsün içinde genişlemesine ve büzülmesine izin verir. [3]

. Mezotelyum astarı vücudun organlarının çoğunu çevreler, ancak öncelikle dört bölgeye hizmet eder.

1. Plevra akciğerleri çevreler ve göğüs veya plevral boşluğu diğer organlardan ayırır.
2. Perikard kalbi çevreler ve kalp kesesi olarak da bilinir.
3. Periton karnı çizer ve karın organlarını çevreler.
4. Tunika vaginalis testisleri çevreler.

Mezotelyoma kanserli tümörler mezotelyum astarlarından herhangi birini etkileyebilir, ancak mezotelyoma akciğer kanseri en yaygın şeklidir. Mezotelyoma akciğer kanserinin gelişmesi uzun zaman alır, ancak bir kez tutulduktan sonra başarılı bir şekilde tedavi edilmesi neredeyse imkansızdır. [3,4]

Mezotelyomaya Ne Sebep Olur?

Tüm kanser türlerinde olduğu gibi, mezotelyoma nedenleri vücut hücrelerinin doğal olmayan şekilde mutasyona uğraması ve kontrolden çıkmasıdır. Kanserli mutasyonların kesin nedeni tam olarak bilinmemektedir. Genellikle kanserli tümörlere genetik kompozisyon, genel sağlık ve bağışıklık sistemi koşulları, yaşam tarzı seçimleri ve çevresel maruziyetler gibi farklı faktörlerin etkileşimi neden olur. [1,2]

Plevral mezotelyoma veya mezotelyoma akciğer kanseri var mı açıkça ve ortak tanımlanabilir sebep. Çoğu mezotelyoma nedeninin asbest ürünlerine maruz kalmasından kaynaklandığına dair tartışılmaz kanıtlar vardır. Kanıtlar o kadar ezici ki, işçiler iyileştirme projeleri sırasında hala maruz kalsalar da asbest dünyanın çoğundan yasaklandı. [1,2,3,4]

Asbestteki minik lifler solunduğunda akciğerlere ve mezotel astarına karışır. Bu asbest lifleri dışarı atılmayacak şekilde hapsolur ve zamanla tahriş kanserli tümörlere neden olur. Bazı mezotelyoma akciğer kanseri vakaları, patlak vermeden önce 10 ila 50 yıl boyunca uykuda kalmıştır. [1,4]

Mezotelyoma Belirtileri

Mezotelyoma belirtileri mezotelyomanın oluştuğu yere göre değişir. [1]

Akciğerlerdeki plevral mezotelyoma semptomları en sık olarak şunlardır:

- Göğüs kafesinin altındaki göğüste ağrı
- Nefes darlığı
- Ağrılı öksürük
- Açıklanamayan kilo kaybı
- Göğüs derisinin altındaki doku topakları

Karın bölgesindeki peritoneal mezotelyoma semptomları şu şekilde ortaya çıkar:

- Mide ve alt bağırsak bölgesinde ağrı
- Karın şişmesi

- Açıklanamayan kilo kaybı
- Karında doku topakları

Testis veya perikard semptomları değişir. Bunlar nadir görülen mezotelyoma formlarıdır. [1]

Mezotelyoma için Doğal İlaçlar ve Otlar

İleri mezotelyoma tümör vakalarının tedavisi zordur ve düşük başarı oranlarına sahiptir. Erken mezotelyoma vakalarının durdurulması ve hastalığın önlenmesi, bu mezotelyoma doğal ilaçları ile makul sonuçlara sahiptir:

- Astragalus-Astragalus, bağışıklık sistemlerini güçlendirmek için çalışan ve özellikle mezotelyoma için radyasyon tedavisi gören hastalara yardımcı olmak için etkili olan doğal bir bitkidir.
- Kedinin Pençesi-Kedinin pençesi, kanser ve gastronomik rahatsızlıkların tedavisinde ve önlenmesinde kullanılan Güney Amerika tropikal bir asmadır. Kedinin pençesinin sahip olduğu kabul edilir anti-proliferatif ve kanser hücreleri üzerindeki antimutajenik etkiler onu en iyi mezotelyoma doğal ilaçlarından biri yapar.

- Ökse otunun kansere neden olan serbest radikalleri öldürdüğü ve bağışıklık sistemini güçlendirmeye yardımcı olduğu düşünülmektedir. Ayrıca, büyüyen tümörlere hizmet etmek için yeni kan kaynaklarının oluşmasını önlediği düşünülmektedir.
- Deniz Fitoplanktonu-Fitoplankton, okyanusun besin zincirinin temeli olan alg organizmalarıdır. Bu mikroskobik su canlıları besin bakımından yoğundur ve dünyanın büyük miktarda oksijen kaynağını oluşturur. Fitoplankton oluyorlar anti-kanser özelliklerine sahip olduğu ve mezotelyoma tedavisinde faydalı olabileceği düşünülmektedir.
- Ashwagandha-Ashwagandha veya Hint ginsengi, kanser hücrelerini inhibe eden bir Asya bitkisidir. Birçok kanser türüne karşı etkili olduğu kanıtlanmıştır ve faydalı bir doğal ilaç olabilir içinde mezotelyoma tedavisi.
- Celandine - Celandine bir otsu bitki ile kanser mücadele özellikleri olarak karşımızda tümör büyüme. Celandine, toz haline getirilmiş kök ve meyve suyu formunda tıbbi bir takviye olarak mevcuttur.

Diyabet nedir?

Metabolik sendrom, diyabet ve kalp hastalığı gibi tıbbi sorun riskinizi artıran bir dizi risk faktörünü ifade eder.[1] Bu risk faktörleri şunları içerir:

- Yüksek tansiyon
- Yüksek kan şekeri
- Yüksek trigliserid düzeyleri
- Düşük HDL veya" iyi " kolesterol
- Bel çevresinde yüksek yağ seviyeleri

Bireyler bu belirtilerden yalnızca birini veya tümünü yaşayabilir. Bununla birlikte, metabolik sendrom tanısı koymak için bu risk faktörlerinden en az üçüne sahip olmanız gerekir.[2]

Metabolik Sendroma Ne Sebep Olur?

İnsülin direncinin önemli bir rol oynadığı düşünülse de, metabolik sendroma neyin neden olduğu tam olarak açık değildir.[1] İnsülin hormonu sorumlu için yardım taşımak şekeri hücrelerin içine onlar da bulabilir dönüştürmek içine enerji.[2] Hormona dirençli olmak yüksek kan şekeri seviyelerine yol açar.

Genetik faktörler metabolik sendrom ile güçlü bir şekilde bağlantılıdır ve bu durumdaki hastaların yüzde 80'i genetik kalıtım gösterir.[3] Obezite, yaşlılıkta olduğu gibi metabolik sendrom ile de bağlantılıdır.[2] Polikistik over sendromu, kardiyovasküler hastalık veya alkolsüz yağlı karaciğer hastalığınız varsa risk artar.[4] Uyku apnesinden muzdarip olanlar gibi uyku

düzenlerinde kesintiler yaşayan bireyler de insülin direnci riski altında olabilir, bu nedenle metabolik sendrom gelişme şanslarını arttırır.[5]

Metabolik Sendrom Belirtileri

Metabolik sendrom semptomlarının, doktorunuz tarafından yüksek tansiyon ve yüksek kolesterol gibi belirteçler için test edilmeden tespit edilmesi zor olabilir. Koşulu ile ilişkili belirtiler ve komplikasyonlar zaman içinde yavaş yavaş gelişir, çünkü bu bir parçası.[5] Bununla birlikte, aşırı kiloluysanız, obezseniz veya ailenizde kalp hastalığı veya diyabet öyküsü varsa, metabolik sendrom belirtileri için uyanık olmak en iyisidir.

Bu semptomlar arasında kadınlar yumurtalık kistleri ve düzensiz dönemler yaşayabilir.[5] Bunun nedeni polikistik over sendromu ile metabolik sendrom arasındaki bağlantıdır. Metabolik sendromlu insanlar da normalden daha fazla cilt etiketine sahip olma eğilimindedir, bu da iyi huylu cilt büyümeleridir. Boyun ve kol çevresindeki cildin pigmentasyonunu veya renk değişikliğini ifade eden akantoz nigricans, metabolik sendromlu kişilerde de daha yaygındır.[5]

Metabolik sendrom genellikle diyet ve egzersiz değişiklikleri de dahil olmak üzere çeşitli yaşam tarzı değişiklikleri ile kontrol edilebilir. Bu değişiklikler tek başına yardımcı olmazsa, kan şekeri, kan basıncı ve kolesterol seviyelerini kontrol etmek için ilaç alma konusunda doktorunuzla konuşun.[6] Çeşitli bitkisel ilaçlar semptomları kontrol etmede yardımcı olabilir ve azaltmak için kilo vermeye yardımcı olabilir risk metabolik sendrom ve ilgili durumlar.

Migren nedir?

Migren belirli bir baş ağrısı türüdür. Genellikle normal bir baş ağrısından daha ağrılıdır. Hastaların görmesi zor olabilir. Ayrıca ışığa ve sese duyarlılık geliştirebilirler. Migren tipi değişebilir, ancak hastalar genellikle her olayda benzer semptomlar bildirirler.[1]

Migren Baş Ağrılarına Ne Sebep Olur?

Migrenin kesin nedeni belirsizdir. Açık olan, genellikle migren baş ağrısına neden olabilecek tetikleyiciler olarak adlandırılabilecek şeylerin olmasıdır. Liste oldukça uzundur, ancak bir migrenin hastayı hasta etmeye başlaması için bunların hepsinin olması gerekmez. Migrenin yaygın nedenlerinden bazıları şunlardır:

- Alkol tüketimi
- Yüksek sesler
- Stres
- Çok fazla veya çok az uyku
- Kafein (çok fazla veya para çekme)
- Sigara içen
- Bazı reçetesiz ilaçlar
- Bazı gıdalar (özellikle pastırma gibi koruyucu amaçlar için nitrat içerenler)
- Hormon dalgalanması[2]

Migren Belirtileri

Migrenle ilişkili çeşitli semptomlar vardır. Hafif ila şiddetli arasında değişebilirler ve sıklıkla birbirleriyle kombinasyon halindedirler. Daha sık görülen semptomlardan bazıları şunlardır:

- bulantı
- kusan
- seslere duyarlılık
- kokulara duyarlılık
- ışığa duyarlılık
- görme değişiklikleri
- gözlerin etrafında küçük beyaz ışık topları gibi görünebilen şamandıralar[3]

Migren Baş Ağrıları için Doğal İlaçlar ve Otlar

- Elma Sirkesi - Bir bezi elma sirkesine batırmak migreni tedavi ederken yardımcı olabilir. Semptomlar etkiyi en üst düzeye çıkarmaya başlar başlamaz tedaviye başlamak en iyisidir. Bezi serin bir acv'ye batırın ve rahatlama için boynunuza uygulayın. Koku hasta için çok güçlüyse acv'yi de sulayabilirsiniz.
- Feverfew-Bu bitki, ya hap ya da sıvı için alınan anti-inflamatuar özelliklere sahip olduğu gösterilmiştir. Migren, beyindeki kan damarlarının bir dereceye kadar iltihaplanması olduğundan, bu bitki bu iltihabı sakinleştirmeye ve migrenin rahatsızlığını hafifletmeye yardımcı olabilir. Maksimum fayda için bu ilacı semptomların başlangıcında alın.

- **Magnezyum-Magnezyum migrenden kurtulmaya yardımcı olan doğal bir ilaçtır. Birçok insan vücudunda bu önemli mineralden yeterince yok. Bu nedenle, migren baş ağrılarına eğilimli olabilirler. Magnezyumun vücudu ve aşırı gerginleşebilen sinirleri sakinleştirmeye yardımcı olduğu ve migrene yol açtığı düşünülmektedir. Günde 200 ila 1000 miligram bu takviyenin alınması, başlamadan önce migrenlerin önlenmesine yardımcı olabilir.**

Migren asla hoş değildir. Geldiklerinde, daha önce onlarla uğraşmadıkça birçok hasta hayal kırıklığına uğrar. Kendi içinde, migren sıklığı ve şiddeti değişmeye başlamadıkça endişe edilecek bir şey değildir. Bu noktada, hasta ek tedavi seçeneklerini tartışmak için bir doktora görünmelidir. Çoğu zaman, hasta tedavilerden farklı etkiler yaşayabilir. Önemli olan, migren semptomlarını hafifletmeye yardımcı olacak doğru tedavi kombinasyonunu bulmaktır. olacak doğru tedavi kombinasyonunu bulmaktır.

Mononükleoz Nedir?

Mononükleoz, mono, glandüler ateş ve öpüşme hastalığı olarak da bilinen viral bir enfeksiyondur. En sık ergenleri ve genç yetişkinleri etkiler, ancak her yaştan insanı enfekte edebilir. Enfeksiyonu olan küçük çocuklar genellikle herhangi bir mononükleoz semptomu yaşamazlar. [1, 2, 3] Mononükleoz nedenlerinin doğası gereği, üniversite öğrencileri enfeksiyonu geliştirme riski yüksektir.

Bir mononükleoz enfeksiyonu tipik olarak enfekte olduktan 4-6 hafta sonra semptomlar göstermeye başlar. Mononükleoza karşı aşı yoktur ve ciddi bir durum değildir. Belirtiler genellikle birkaç hafta sonra kendiliğinden geçer. [3]. Bir kişi mononükleoz ile enfekte olduğunda, vücudu bağışıklık kazanmış olacak ve tekrar mononükleoz alma olasılığı düşük olacaktır.

Mononükleoza Ne Sebep Olur?

Mononükleoz nedenleri tipik olarak Epstein-Barr Virüsünden (EBV) kaynaklanan bir enfeksiyondan kaynaklanır. EBV, yiyecek, mutfak eşyaları, diş fırçaları paylaşarak veya öksürük, hapşırma veya öpüşme yoluyla gerçekleşebilecek tükürük yoluyla bulaşır. [1,3]

Mononükleoz nedenleri EBV dışında başka virüslere de bağlanabilir.

Mononükleoza neden olan diğer virüsler, cinsel ilişki, kan nakli veya organ nakli yoluyla kan ve semen teması yoluyla yayılabilir. [3]

Mononükleoz Belirtileri

Mononükleoz belirtileri tipik olarak şunları içerir:

- Yorgunluk ve halsizlik
- Ateş
- Ağrı boğaz
- Boyun ve koltukaltında şişmiş lenf düğümleri
- Şişmiş bademcikler
- Heachache
- Vücut ağrıları
- Mononükleoz döküntüsü
- Şişmiş dalak ve karaciğer

Mononükleoz semptomları tipik olarak 2-6 hafta sürer. Bazı durumlarda, mononükleoz semptomları birkaç ay sürebilir. Yorgunluk, şişmiş lenf düğümleri ve genişlemiş karaciğer ve dalak genellikle en uzun süren mononükleoz semptomlarıdır. [1,3,4]

Mononükleoz semptomlarının ne kadar genelleştiğinden dolayı, strep boğazı gibi diğer durumlarla karıştırılabilir. Bununla birlikte, cildi kaplayan bir mononükleoz döküntüsü genellikle bu durumun belirleyici bir işaretidir. Bazı durumlarda, mononükleoz semptomları hepatit ve sarılık gibi komplikasyonlar oluşturabilir. [3]

Mononükleoz için Doğal İlaçlar ve Otlar

Mononükleozu tedavi etmek için aşı ve antibiyotik bulunmadığından, hastalıktan kurtulmak çok fazla dinlenmeyi gerektirir. Aşağıdakiler evde denemek için bazı mononükleoz doğal ilaçlarıdır:

- Hindistan Cevizi Yağı - Hindistan cevizi yağı, vücuttaki iltihabı azaltmak için en iyi mononükleoz ilaçlarından biridir. Hindistan cevizi yağı, lenf düğümlerinde şişmeyi azaltmaya yardımcı olabilecek omega-3 yağ asitlerinde yüksektir.

- **Kızılcık Suyu-Kızılcık suyunun doğal antiviral sağlık yararları vardır. Mononükleoz enfeksiyonu sırasında vücutta biriken toksinlerin yok edilmesine yardımcı olabilir.**
- **Astragalus-Astragalus virüsleri öldürmek için geleneksel bir bitkisel ilaçtır. Astragalus takviyeleri almak bazı durumlarda mononükleoz semptomlarıyla savaşmaya yardımcı olabilir.**
- **Sarımsak-Sarımsak, mononükleoz da dahil olmak üzere birçok viral enfeksiyon için alınan geleneksel bir ilaçtır.**
- **Goldenseal-Goldenseal, bağışıklık arttırıcı ve antiviral sağlık yararları nedeniyle mononükleoz için bitkisel bir ilaçtır.**
- **Ekinezya - Ekinezya, mononükleoz semptomlarının şiddetini azaltmaya yardımcı olabilecek bağışıklık arttırıcı sağlık yararları nedeniyle en iyi mononükleoz doğal ilaçlarından biridir.**

Sabah Bulantısı Nedir?

Sabah bulantısı hamilelik sırasında ortaya çıkan bir durumdur. Sabah bulantısı olarak adlandırılsa da, durum aslında günün veya gecenin herhangi bir saatinde ortaya çıkabilir. Sabah bulantısı bulantı ve bazen kusma ile karakterizedir. [1,2]

Hemen hemen tüm hamile kadınlar bir çeşit sabah bulantısı yaşarlar. Tipik olarak bu bir mide bulantısı hissidir. Hamile kadınların yaklaşık üçte biri de kusma yaşar. Bazı kadınlar hamilelikleri boyunca sabah bulantısı yaşayabilirken, genellikle sadece birinci ve dördüncü aylık dönem arasında sürer. [1]

Sabah bulantısı, kadın aşırı kusmadan ciddi kilo kaybı yaşamadığı sürece bebeğe zararlı değildir. Bir kadının bir hamilelik sırasında sabah bulantısı yaşayıp yaşamadığı, gelecekteki gebeliklerde yaşayıp yaşamayacağını belirlemez. [1]

. Sabah Bulantısına Ne Sebep Olur?

Sabah bulantısının nedenleri bilinmiyor, ancak hormonal değişikliklerin ve düşük kan şekeri seviyelerinin bir kombinasyonuna bağlı olduğuna inanılmaktadır. [1]

Bazı faktörler aşağıdakiler de dahil olmak üzere sabah bulantısı semptomlarını tetikleyebilir veya şiddetlendirebilir:

- **Yorgunluk**
- **Seyahat etmek**

- Duygusal stres
- Bazı gıdalar
- İkiz veya üçüz taşıma

Sabah Bulantısı Belirtileri

Sabah bulantısı belirtileri en sık düzenli olarak görülen mide bulantısıdır. Sabah bulantısı, her durumda olmasa da kusmayı da içerebilir. Hamilelikte sabah bulantısı belirtileri beklenir ve genellikle hamileliğin ilk dört ayında gelir ve gider. [1,2]

Nadir durumlarda, bazı ciddi sabah bulantısı belirtileri ortaya çıkar. Bu ciddi sabah bulantısı belirtileri şunları içerebilir:

- Şiddetli ve zayıflatıcı mide bulantısı
- Kilo kaybına yol açan aşırı kusma
- Kan kusması
- İdrarın geçememesi veya sadece az miktarda idrar
- Sıvıları tutamama
- Ayağa kalkarken baş dönmesi hissi
- Hızlı kalp atışı

Bu daha şiddetli sabah bulantısı belirtilerinden herhangi biriyle karşılaşırsanız, başka tıbbi komplikasyonları önlemek için doktorunuzu uyarın.

Doğal İlaçlar ve Otlar için Sabah Bulantısı

Belirtiler sabah bulantısı hamilelik genellikle geçiş kendi sonra bir kaç hafta ya da ay. Hamilelik sırasında sabah bulantısı semptomlarını hafifletmeye yardımcı olmak için oluyorlar bazı sabah bulantısı doğal ilaçlar. İşte kadınların evde denemeleri için önerilen en iyi sabah bulantısı doğal ilaçlarından bazıları:

- Zencefil Çayı-Zencefil, sabah bulantısını hafifletmeye yardımcı olabilecek doğal bir bulantı önleyici ilaçtır içinde gebelik.
- Nane-Nane yaprakları uzun zamandır bulantı ve kusmayı tedavi etmek için geleneksel bir ilaç olarak kullanılmıştır. Nane, hamilelikte

sabah bulantısını tedavi etmek için denemek için güvenli bir doğal ilaçtır.

- **Limon ve Ilık Su** -Limon ve sıcak su kombinasyonu mide bulantısını yatıştırır ve mide kaslarını gevşeterek kusmayı önlemeye yardımcı olabilir.
- Ahududu Yaprakları-Ahududu yaprakları doğal bir anti-bulantı ve kusma gidericidir. Ahududu yapraklarını düzenli olarak almak sabah rahatsızlığını hafifletmeye yardımcı olabilir içinde gebelik.
- Rezene-Rezene ve rezene tohumları mide bulantısını önlemek ve hafifletmek için geleneksel bir ilaçtır. Rezenede mide kaslarını hafifletmeye ve sabah bulantısı nedeniyle kusmayı önlemeye yardımcı olabilecek doğal anestezik bileşikler bulunur.

Ne Tutması mı?

Hareket hastalığı, hareket sırasında ortaya çıkan bir durumdur. Beklenmedik hareketler, ani hareketler ve hatta beklenen hareketlerle olabilir. Birçok insanı etkileyen oldukça yaygın bir durumdur. Ciddi olmasa da, rahatsız edici olabilir. Özellikle çok seyahat eden insanlar için, hareket hastalığı belirtileri rahatsız edici ve rahatsız edici olabilir.[1] [2]

Hareket Hastalığına Ne Sebep Olur?

Hareket hastalığının nedenleri beyin ve gözler arasındaki karışık sinyallerden kaynaklanmaktadır. Beyindeki vestibüler sistem hareket ve dengeyi anlamaktan sorumludur. Hareket hastalığı sırasında, vücut, iç kulak ve göz, beynin vestibüler sistemine nasıl veya nerede hareket ettiğinizle ilgili çelişkili mesajlar gönderir.[1] [2] Bu karışık sinyaller dengesizlik hissine neden olur çünkü beyin nasıl hareket ettiğinizi anlayamaz. Bu hareket hastalığı semptomlarına neden olur. Örneğin, 80 km/saat hızla giden bir arabadaysanız, gözleriniz seyahat ettiğinizi anlar, ancak beyniniz hala arabanın içinde oturduğunuzu düşünür. Bu dengesizlik hissine veya hareket hastalığına neden olabilir.[2]

Yaygın hareket hastalığı nedenleri teknelerde, trenlerde veya uçaklarda seyahat etmekten veya arabada yolcu olmaktan kaynaklanır. Hareket hastalığının nedenleri fuar alanlarındaki gezintilerden ve hatta 3D filmlerden de kaynaklanabilir. Araçların içindeki kötü havalandırma veya dışarıyı tam olarak görememe de hareket hastalığına neden olabilir.[1] [2] Eğer birisi hareket hastalığına yatkınsa, uçaktaki gibi hareketleri düşünmek bile hareket hastalığı belirtilerine neden olmak için yeterli olacaktır. Bazı insanlar hareket hastalığına diğerlerinden daha duyarlıdır. Hareket hastalığı risk faktörleri şunları içerir:[2]

- Seyahat
- 12 Yaşın altında olmak
- Gebelik
- Bulantı veya kusmaya eğilimli olmak

- Yüksek düzeyde kaygı

Hareket Hastalığı Belirtileri

Yaygın hareket hastalığı belirtileri şunlardır:[1] [2]

- Baş dönmesi
- Bulantı
- Kusan
- Baş ağrısı
- Artan salivasyon
- Soğuk terler
- Soluk cilt

Hareket hastalığı belirtileri genellikle ciddi değildir. Beynini gözlerini yakalamak için bir şans oldu bir kere genellikle çabuk geçerler. Ne kadar çok insan seyahat ederse, hareket hastalığına o kadar az duyarlı olurlar. Ancak, bazı insanlar ne olursa olsun almaya devam edecektir.[1] [2] Hareket hastalığına yatkınsanız semptomları önlemek için alınması gereken güvenli hareket hastalığı doğal ilaçları vardır. Hareket hastalığı doğal ilaçlar seyahat etmeden önce alınabilir. Hareket hastalığı doğal ilaçlar, ortaya çıktıkça bulantı ve kusma gibi semptomları tedavi etmek için de kullanılabilir.

Multipl Skleroz (MS) Nedir?

Multipl skleroz (MS), merkezi sinir sisteminin (beyin ve omurilik) nörolojik bir hastalığıdır ve vücuttan beyne bilgi akışını bozar ve genellikle fiziksel engellerle sonuçlanır.[1] Genellikle 20 ila 50 yaşları arasında teşhis edilir ve kadınların erkeklerden iki ila üç kat daha fazla teşhis olasılığı vardır.[1]. Birisi multipl skleroz geçirdiğinde, bağışıklık sistemi sinir liflerini çevreleyen ve koruyan miyelin kılıfına saldırır. Bu, sinir sistemi boyunca iletişim sorunlarına neden olur. Sonunda, multipl skleroz sinirlerin bozulmasına neden olabilir.[2]

Multipl Skleroza (MS) Ne Sebep Olur?

MS için bilinen bir neden yoktur. Vücudunuz yanlışlıkla kendi sağlıklı vücut hücrelerine saldırdığında ortaya çıkan otoimmün bir bozukluk olabilir.[3] Ayrıca ms'in genetik olarak yanıt vermeye yatkın insanları etkileyen çevresel faktörler tarafından tetiklenebileceği öne sürülmektedir. Bu, MS vakalarının ekvatordan daha sık meydana gelmesiyle kanıtlanmaktadır.[4] Ekvatora daha yakın olan insanlar güneş ışığına daha fazla maruz kaldıklarından ve dolayısıyla daha fazla D Vitamini ürettikleri için D Vitamininin bu konuda rol oynayabileceği öne

sürülmektedir.[4] Sigara içmek aynı zamanda bir kişinin multipl skleroz gelişme riskini de arttırır.[4]

Multipl Skleroz (MS) Belirtileri

Her hasta, hastalığın ilerlemesine ve hangi sinirlerin etkilendiğine bağlı olarak ms'e farklı yanıt verir. Bazı multipl skleroz belirtileri şunlardır:

- Uyuşma veya halsizlik
- Kısmi veya tam görme kaybı
- Uzun süreli çift görme
- Karıncalanma veya ağrı
- Titreme veya koordinasyon eksikliği
- Konuşma bozukluğu
- Yorgunluk
- Baş dönmesi
- Elektrik çarpması hissi
- Bağırsak ve mesane problemleri[5]

Bu multipl skleroz belirtileri gelip gidebilir. Birkaç gün veya hafta devam edebilir ve sonra kendi başlarına kaybolabilirler. Semptomsuz dönemler remisyon olarak bilinir, ancak bireyler hala tedavi aramalıdır; Tedavi edilmezse, multipl skleroz zamanla kötüleşecektir.[6]

Multipl Skleroz (MS)için Doğal İlaçlar ve Otlar

Multipl skleroz için bir tedavi olmamasına rağmen, hastalığın ilerlemesini yavaşlatmaya yardımcı olabilecek tedavi seçenekleri vardır. Geleneksel MS tedavisi, oldukça maliyetli olabilecek güçlü, toksik ilaçlar kullanır.[7] Neyse ki, hastalığı yavaşlatmada etkili olan birçok multipl skleroz alternatif tedavi seçeneği vardır. Bu multipl skleroz takviyeleri ile başlayın.

- Ginkgo Biloba - Bu multipl skleroz doğal tedavisi, multipl skleroz hastalarında semptom şiddetini, yorgunluğu ve işlevselliği artırabilir.[8] Genel olarak güvenli olduğu düşünülse de, ginkgo biloba yüksek dozda E vitamini, aspirin ve pıhtılaşma önleyici ilaçlarla etkileşime girebilir. Aldığınız diğer ilaçları veya multipl skleroz bitkilerini doktorunuzla görüşün.

- Zerdeçal-Zerdeçal, bağışıklık sistemini güçlendirmesi, serbest radikallerin verdiği hasarla mücadele edebilecek antioksidanlar içermesi ve ağrıyı hafifletmeye yardımcı olması da dahil olmak üzere birçok sağlık yararına sahiptir. Etkili bir multipl skleroz bütünsel tedavi olduğu söyleniyor.

- **Ayahuasca**-Ayahuasca, birçok kişinin bazı semptomları hafifletmeye yardımcı olan etkili bir multipl skleroz alternatif tedavisi olduğunu düşündüğü geleneksel bir ruh ilacıdır.
- **D vitamini**-D vitamininin multipl sklerozun başlamasını önlemeye yardımcı olabileceği ve MS nüks oranları ile ilişkili olabileceği ileri sürülmektedir.[10] Multipl skleroz takviyeleri arıyorsanız, diyetinize D vitamini eklemeyi veya D vitamini sentezini uyarmak için daha fazla güneş almayı düşünün.
- **Çuha Çiçeği Yağı** - Multipl skleroz için önerilen bir başka doğal tedavi de çuha çiçeği yağıdır. Bu multipl skleroz bütünsel tedavisi MS semptomlarını hafifletmeye yardımcı olabilir.[9]

Kabakulak nedir?

Kabakulak, testisler gibi diğer bezleri enfekte edebilmesine rağmen, tipik olarak tükürük bezlerini etkileyen bir viral hastalık türüdür. Enfekte olan en yaygın bezler çene ve kulaklar arasında oturan parotis bezleridir.[1] Kabakulak bir zamanlar çocuklarda sık görülen bir hastalıktı, ancak 1967'de bir aşı geliştirildiğinden beri artık yaygın değil.[1,2,3]

Kabakulak Neden Olur?

Kabakulak bulaşıcı bir virüsten kaynaklanır ve solunum yollarında bulunan tükürük veya diğer mukus yoluyla yayılır.[4] Bu, enfekte bir kişi hapşırdığında, öksürdüğünde veya basitçe konuştuğunda olabilir. Enfekte olmuş maddeleri su şişeleri gibi başkalarıyla paylaşmak, yıkanmamış ellerle yüzeylere dokunmak gibi hastalığı da yayabilir. Kabakulak, bez şişmesi oluşmadan önce bulaşıcıdır ve semptom ortaya çıktıktan sonra beş gün boyunca bulaşıcı kalabilir.[4]

Risk enfekte olmuş birinin yanındaysanız ve aşılanmamışsanız, kabakulak virüsüne yakalanma artar. Kabakulak en sık çocukları ve gençleri etkiler.[5] Olsa bu en çok görülen çocuklar arasında yaşları 5 ve 9, Bu olabilir, her yaştan insan.[1,5]

Kabakulak Belirtileri

Kabakulak, grip benzeri semptomlarla birlikte enfekte bezlerde şişlik ve hassasiyete neden olur.[1] Belirtiler başlar ile:3

- Baş ağrısı

- Ateş
- Yorgunluk
- Kas ağrıları
- İştah kaybı

Kabakulak semptomları kötüleştikçe, çene veya kulakların altındaki tükürük bezleri şişer ve yumuşar.[1] Hastalar çiğneme veya yutma sırasında da ağrı yaşayabilir.[5]. Kabakulak virüsünün ergenliğe ulaşmış erkeklerde testisleri enfekte ettiği durumlarda, bu bezler de iltihaplanabilir.[5] Semptomlar enfeksiyondan sonraki 14 ila 24 gün içinde ortaya çıkar ve tipik olarak yaklaşık bir hafta ila bir buçuk hafta sürer.[3,5] Bazı durumlarda, bireyler herhangi bir belirti yaşamayabilir veya belirtiler hafif olabilir ve hastalığa sahip olduklarını bilmiyor olabilirler.[6]

Kabakulak belirtileri ve komplikasyonları genellikle yetişkinlerde çocuklardan daha kötüdür.[1] Komplikasyonlar nadirdir ancak testislerin, pankreasın, yumurtalıkların, göğüslerin ve beynin iltihaplanmasını içerebilir. Ağır vakalarda, bir veya her iki kulakta işitme kaybı meydana gelebilir ve kabakulak bekleyen annelerde düşüklüğe neden olabilir.[7]

Kabakulak aşısı hastalığın önlenmesinde etkilidir.[5] Genellikle 15 ayda çocuklara verilir ve yaklaşık 20 yıl sürer. Kabakulak ilaçla tedavi edilemez, ancak semptomlar dinlenme, evde bakım, bitkisel ilaçlar ve hastaneye yatış yoluyla tedavi edilebilir.[1,3,5]

Kas Krampları Nedir?

Kas krampları, bir kas kendi kendine kasıldığında veya sıkıldığında ve gönüllü olarak gevşemediğinde ortaya çıkar.1. Kas krampları genellikle zararsız olsa da, ağrılı olabilirler. Kas krampları tek bir kasta veya bir grup kasta ortaya çıkabilir ve bunları hissetmek için en yaygın alanlar baldır, hamstring ve kuadriseps dahil olmak üzere bacaklardadır. Kas krampları hissedebileceğiniz diğer alanlar arasında kollar, eller, ayaklar ve karın bulunur.[1] Kas krampları genellikle geçicidir ve kası hafifçe gererek hafifletilebilir.[1] Uygun şekilde nemlendirilmiş kalmak ve kas krampı otları almak kramp yaşama şansını önleyebilir. Bir kramp geçirdiyseniz, kas krampı ev ilaçları, kasları gevşetmek ve ağrı iyileştikçe ağrı ve buz paketlerini hafifletmek için ısı paketleri kullanmayı içerir.

Kas Kramplarına Ne Sebep Olur?

Kas krampları genellikle başka bir durumun belirtisidir. Sadece bazı kas krampı nedenleri şunlardır:

- Alkolizm
- Hipotiroidizm
- Bazı ilaçlar
- Adet
- Böbrek yetmezliği
- Gebelik[1]

Uzun süreli egzersiz, besin eksiklikleri ve rabdomiyoliz gibi kramplara da neden olabilir.[2,3,4] Kas gerginliği, aşırı kullanım, dehidrasyon, yetersiz kan temini ve sinir sıkışması da kas kramplarına neden olabilir.[5]

Kas Krampları Belirtileri

Kas krampları belirtileri şunlardır:

- Kasta ani, keskin bir ağrı
- Bir kası hareket ettirememe
- Sert, topaklı veya şişkin kas[5]

Daha ciddi kas krampları semptomları ortaya çıkabilir, bu durumda bir doktora danışmalısınız. Bu semptomlar şiddetli rahatsızlık, bacak şişmesi, kızarıklık ve kas güçsüzlüğünü içerebilir.[5] Ayrıca sık sık kas krampları yaşarsanız doktorunuza görünün.

Kas Krampları için Doğal İlaçlar ve Otlar

Kas krampı yaşarsanız, genellikle kas krampları ev ilaçları ile tedavi edilebilir. Kasları gererek ve masaj yaparak veya sıcak veya soğuk bir paket uygulayarak başlayın- hangisi sizin için en uygunsa. Bu kas krampları tedavisinde yardımcı olmazsa, bu kas krampları bitkisel ilaçlarını düşünün:

- Elma Sirkesi-Elma sirkesi, kas krampları semptomlarını hafifletmek için kan dolaşımını iyileştirmeye yardımcı olur. Bir kaşığı bir bardak su ile karıştırıp gün boyunca içerek ağızdan alabilirsiniz.
- Magnezyum - Vücudunuz kaslarınızı çalıştırmak için magnezyum gibi mineraller kullanır. Vücutta çok az magnezyum bulunması, kasınızın düzgün bir şekilde kasılma ve gevşeme yeteneklerini etkileyebilir. Yüksek tansiyon için sıklıkla reçete edilen diüretikler kullanıyorsanız, düşük mineral seviyeleri için risk altında olabilirsiniz.[5] Kas kasılmalarının gevşemesine yardımcı olmak için ağızdan magnezyum kas krampı takviyesi alın.

- Potasyum-Potasyum, kaslarınız tarafından kullanılan başka bir mineraldir. Sinir ve kas fonksiyonlarına yardımcı olan doğal bir

elektrolittir. Bu minerali diyetinize sokmak ve kas kramplarını tedavi etmek için tabletle potasyum alabilir veya brokoli ve muz gibi yüksek potasyumlu yiyecekler yiyebilirsiniz.

- Blackstrap Melas-Blackstrap melas, vücudunuzun magnezyum, potasyum ve kalsiyum gibi kas kasılmasında kullandığı temel minerallerle doludur. Bir çorba kaşığı sade yiyerek veya siyah kahvenize veya suyunuza ekleyerek ağız yoluyla bir blackstrap pekmezi kas krampı doğal ilacı alın.
- Hindistan cevizi Yağı - Hindistan cevizi yağı, bir anti-enflamatuar ve kas gevşetici olarak işlev gördüğü için topikal olarak bir kas ağrısına uygulanabilir. Kan akışını arttırmaya ve ağrıyı hafifletmeye yardımcı olmak için kas kramp bölgesine masaj yapın.

Kas Yorgunluğu nedir?

Kas yorgunluğu, kas kuvvetinde veya gücünde bir düşüş anlamına gelir.[1] Kas yorgunluğu hem büyüklükte hem de kas kasılmalarının süresinde bir azalma olarak tanımlanabilir.[2] Etkilenen kaslara bağlı olarak çeşitli kas yorgunluğu türleri vardır. Örneğin iskelet kası yorgunluğu, iskelet kaslarını etkiler ve egzersiz yaparken olduğu gibi aşırı kullanımdan sonra yaygındır.[2] Solunum kası yorgunluğu, solunum kaslarının taleplerini karşılamak için yeterli enerji kaynağı olmadığında kişinin solunumunu etkiler.[3]

Görev bağımlılığı ilkesine göre, kas yorgunluğunun tek bir nedeni yoktur.[1] Kas yorgunluğu, kasları etkileyen bir motor açığı veya zihinsel işlevdeki düşüş de dahil olmak üzere çeşitli koşullara atıfta bulunabilse de, terim genellikle egzersize bağlı kas yorgunluğuna atıfta bulunmak için kullanılır.[1]

Kas Yorgunluğuna Ne Sebep Olur?

Kas yorgunluğunun kesin fizyolojik nedenleri değişir ve birçok mekanizma kas yorgunluğuna neden olur. Bu, motor kortekste yetersiz motor komutundan kas liflerinde bulunan metabolitlerin birikmesine kadar değişir. Kas yorgunluğunun nedenleri arasında yoğun fiziksel aktivite veya yapma uzun bir süre için bir etkinlik.[1]

Yaşlıysanız kas yorgunluğu geliştirme riski daha yüksektir.[1] Çalışmalar ayrıca, kadınların güç için eşleştirildiklerinde bile erkeklerden daha az yorulma ihtimalinin daha düşük olduğunu göstermektedir. Erkekler ve kadınlar arasındaki bu farkın, yorgunluğa neden olan aktiviteler sırasında ATP sağlayan metabolik yollarla bir ilgisi olabileceğine inanılmaktadır.[1]

Kas yorgunluğu ayrıca kardiyovasküler hastalık gibi çeşitli tıbbi durumlarla da bağlantılıdır. Olan bireyler kronik obstrüktif akciğer hastalığı, yeterli oksijen alamaması nedeniyle sıklıkla solunum kası yorgunluğu yaşar. Postpolio sendromu, multipl skleroz ve amyotrofik lateral skleroz (ALS) gibi nörolojik bozuklukları olan bireyler, diyabet gibi metabolik bozuklukları olan kişilerde olduğu gibi yüksek oranda kas yorgunluğu yaşarlar.[2]

Kas Yorgunluğu Belirtileri

Kas yorgunluğunun kendisi bir semptomdur. Egzersiz sırasında, sadece kaslarınızı aşırı çalıştırdığınızı gösterir. Kas yorgunluğu, kasların uyguladığı kuvvet azaldığında veya gerçekleştirilen aktivitenin süresi azaldığında ortaya çıkabilir.[1]

. Kas yorgunluğu genellikle dinlenme yoluyla tedavi edilir ve enerji depolarınızı yenilemek için diyetinizde yeterli besin bulundurmanızı sağlar. Kas yorgunluğu bitkisel ilaçlar iyileşmeye yardımcı olabilir veya gelecekte yorgunluğu azaltmak için kasları güçlendirmeye yardımcı olabilir. Altta yatan bir durumun belirtisi olduğundan şüpheleniyorsanız doktorunuzla konuşun.

Kas Ağrısı Nedir?

Kas ağrısı ve ağrıları başvuruyor kaslarda, tendonlarda, bağlarda veya fasya adı verilen yumuşak bağ dokusunda ağrıya.[1] Bu ağrı hafif ila şiddetli arasında değişebilir ve aynı anda tek bir kası veya birden fazla kası etkileyebilir. Vücudun herhangi bir yerinde ortaya çıkabilir ve tipik olarak kendi başına iyileşir, ancak bazı kas ağrıları birkaç aya kadar sürebilir.[2] Kas ağrısının yeri, şiddeti ve tedavi seçenekleri büyük ölçüde nedene bağlıdır.

Kas Ağrısına Ne Sebep Olur?

Kas ağrısının birçok farklı nedeni vardır. En sık fiziksel olarak zorlu aktiviteler gerçekleştirirken aşırı kullanım veya yaralanma nedeniyle oluşur. Kas ağrısı yoğun egzersiz veya aşırı kullanımdan kaynaklanıyorsa, ağrı genellikle hemen ortaya çıkar. Bir kasın yanı sıra gerginlik veya stres yaralanma gerilme veya burkulma gibi, kas ağrısına neden olabilir.[1]

. Kas ağrısının nedenleri sadece fiziksel aktiviteye bağlı değildir. Grip gibi

enfeksiyonlar, vücudun bağ dokusunu etkileyen lupus gibi bozukluklar gibi vücutta kas ağrısına neden olabilir.1 Diğer kas ağrısı nedenleri şunlardır:

- Anjiyoödem
- Hepatit
- HIV ve AIDs
- Cinsel yolla bulaşan hastalıklar
- Yuvarlak Kurtlar
- Gıda zehirlenmesi
- Fibromiyalji
- Kronik yorgunluk sendromu
- Lyme hastalığı
- Hipotiroidizm
- Romatoid artrit
- Bazı ilaçlar

Kas Pain Belirtileri

Kas ağrısının kendisi, genellikle bir yaralanmayı veya altta yatan bir tıbbi durumu gösteren bir semptomdur. Yaralanma, stres veya gerginlik durumunda, kas ağrısı tipik olarak lokalizedir.[4] Hastalığı veya enfeksiyonu olan kişilerin yaygın kas ağrısı semptomları yaşama olasılığı daha yüksektir. Kas ağrınıza baş dönmesi, nefes darlığı, yüksek ateş, boyun sertliği veya aşırı kas güçsüzlüğü eşlik ediyorsa doktorunuzla konuşun.[5] Ağır yaralanmalar da tıbbi müdahale gerektirebilir.

Yaygın küçük yaralanmalardan kaynaklanan kas ağrısı genellikle evde kendi kendine bakım yoluyla tedavi edilebilir.[1,5] Kasları birkaç gün dinlendirerek başlayın. Dinlenme süreniz boyunca günde birkaç kez buz uygulayın. Şişmeye yardımcı olmak için bir sıkıştırma bandajı kullanın ve yaralanma bölgesini yükseltin. Etkilenen bölgeye hafifçe masaj yapmak da yardımcı olabilir. Düzenli aktivitelere dönmeden önce kasları güçlendirmeye yardımcı olmak için, yürüme veya yüzme gibi düşük yoğunluklu egzersizlerle başlamayı düşünün. Çeşitli kas ağrısı bitkileri kasları gevşetmeye, iyileşmeyi iyileştirmeye ve iltihaplanmayı ve şişmeyi azaltmaya yardımcı olabilir.

Tam vücut kas ağrısı yaşarsanız veya bu öz bakım ipuçları yardımcı olmazsa,

altta yatan bir tıbbi durumun işareti olabilir. Doğru tanı için doktorunuza danışın.

N

Tırnak Isırması (Onikofaji) Nedir?

Tırnak ısırma, onikofaji olarak da bilinen bir alışkanlıktır. İnsanlar tırnaklarını veya tırnaklarının etrafındaki cildi ısırdığında veya çiğnediğinde olur. Tırnak ısırma, ağız boşluğunu konuşma, yeme ve içme dışında herhangi bir şey için kullanan bir alışkanlık anlamına gelen oral parafonksiyonel bir alışkanlıktır.[1]. Tırnak ısırması, zararlı bakterilere yakalanma veya tırnak enfeksiyonlarına neden olma potansiyeli nedeniyle kötü bir alışkanlık olarak kabul edilir. Her yaşta ortaya çıkabilecek bir alışkanlıktır, ancak öncelikle küçük çocuklarda başlar, gençlik yıllarında kötüleşir ve genç erişkinlerde azalır.[1] [2] Tırnak ısırması günlük yaşamı bozan kronik bir alışkanlık haline geldiğinde, kişinin altta yatan psikiyatrik bir durumu olabileceğini gösterebilir.[2]

Tırnak Isırmasına (Onikofaji) Ne Sebep Olur?

Tırnak ısırma nedenleri kesin değildir. Bazı araştırmacılar bunun bir faktör kombinasyonundan kaynaklanabileceğini düşünüyor. Tırnak ısırma nedenlerine katkıda bulunabilecek faktörler şunlardır:[1] [2]

- Sinirlilik, kaygı ve düşük ruh hali gibi psikolojik faktörler
- Okul, iş veya büyük yaşam değişikliklerinden kontrolünü kaybetme veya bunalmış ve stresli hissetme hissi gibi çevresel veya yaşam tarzı faktörleri
- Tırnaklarını ısırmış bir ebeveyne sahip olmak veya tırnaklarını ısırmış aile üyelerinin davranışlarını taklit etmek gibi genetik faktörler

Tırnak ısırmanın, insanların bilinçsizce döndüğü istemsiz bir alışkanlık olduğuna inanıldığına dikkat etmek önemlidir. Araştırmalar, tırnaklarını ısırtan birçok çocuğun da aşağıdakiler de dahil olmak üzere bir tür psikiyatrik rahatsızlıktan muzdarip olduğunu göstermiştir:[1]

- Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu
- Ayrılık kaygısı
- Obsesif kompulsif bozukluk
- Muhalif meydan okuma bozukluğu

Tırnak Isırması (Onikofaji) Belirtileri

Ana tırnak ısırma belirtileri şunlardır:

- Tırnak çevresindeki cildi çiğnemek
- Gerçek çiviyi ısırmak
- Çiviyi cilde kadar ısırmak
- Kanamaya veya ağrıya neden olana kadar tırnaklarda veya kütiküllerde çiğneme
- Dişlerde hasar
- Kütikül enfeksiyonu geliştirme
- Kütikül çevresinde kızarıklık ve ağrı

Bu tırnak ısırma semptomları belirli sinirlilik veya stres dönemlerinde ortaya çıkar. Tırnak ısırma belirtileri genellikle devam eder ve bir alışkanlığa dönüşür.[1] [2] Tırnak ısırma belirtileri çoğunlukla kozmetiktir. Bununla birlikte, diş hasarı veya kütikül enfeksiyonları gibi semptomların bazıları daha ciddidir. Tırnak ısırma doğal ilaçlar hasarlı tırnakları ve tırnak etlerini tedavi etmeye yardımcı olabilir. Tırnak ısırma doğal ilaçlar da tırnak ısırma alışkanlığını durdurmak veya kırmak için çalışır.

Tutku Çiçeği, tırnak Isırma (Onikofaji) kürleri için en etkili doğal üründür. dünya çapında topluluk tarafından kodlanmıştır

Tutku çiçeği, kronik tırnak ısırmasına yardımcı olabilecek doğal bir anti-anksiyete ilacıdır. Günde 3 kez 1 fincan tutku çiçeği çayı içirin.

B vitamini takviyeleri kaygıyı azaltmaya ve tırnak ısırma alışkanlıklarını durdurmaya yardımcı olabilir. B vitamini kompleksi, kapsül formunda bir takviye olarak mevcuttur. Ürün etiketindeki dozaj talimatlarını izleyin.

Limon balsamı çayı, tırnak ısırmasını durdurmaya yardımcı olabilecek doğal yatıştırıcı faydalara sahiptir. Günde 3 kez 1 bardak limon balsamı çayı içirin.

Tırnak ısırmasını önlemek için acı biber kullanın. Tırnak ısırmasını durdurmak için acı biber tozunu doğrudan tırnak ve tırnak yatağına uygulayın.

Narsisistik Kişilik Bozukluğu (NPD) Nedir?

Narsisistik kişilik bozukluğu (NPD) birçok farklı klinik kişilik bozukluğu tipinden biridir. Bu, etkilenen kişinin aşırı abartılı bir öz önem duygusuna sahip olmasına

neden olan zihinsel bir durumdur. Npd'li insanlar, başkaları için empatiden yoksun kalırken, sürekli hayranlık arayan uzun süredir devam eden bir model sergilerler.[1] [2] Narsisistik kişilik bozukluğu olan insanlar için, algılanan özgüvenlerine ve önemlerine rağmen aslında çok kırılgan bir özgüvene sahiptirler. Eleştiriyle kolayca kışkırtılabilirler. Ne yazık ki, bu narsisistik kişilik bozukluğu olan kişilerin ilişkileri sürdürmekle mücadele etmelerine yol açmakta ve onlara iş, okul ve yaşamda sorunlara neden olmaktadır.[1] Npd'li insanlar hak sahibi olduklarını düşündükleri özel ilgiyi veya ayrıcalığı almadıklarında, kendilerini mutsuz ve tatminsiz hissetmelerine neden olabilir. Narsisistik kişilik bozukluğu olan kişiler genellikle "narsist" veya "narsisizm" olarak adlandırılır. Bu sadece farklı narsisistik kişilik bozukluğu belirtileri gösterdikleri anlamına gelir.[1] [2]

Narsisistik Kişilik Bozukluğuna (NPD) Neden Olan Nedir?

Narsisistik kişilik bozukluğunun nedenleri bilinmemektedir. Araştırmacılar bunun muhtemelen karmaşık bir faktör kombinasyonundan kaynaklandığına inanıyor. Narsisistik kişilik bozukluğunun nedenleri de her insanda farklı olabilir.[2] [3] Olası narsisistik kişilik bozukluğu nedenleri şunları içerebilir:[2] [3]

- Bir ebeveynin ya aşırı derecede şımartıldığı ya da aşırı derecede eleştirdiği bir yetiştirme
- Bir akrabanın da NDP belirtileri gösterdiği genetik faktörler
- Davranış kalıpları ve düşünme kalıplarının birleşimi
- Arkadaşlar, aile, öğretmenler ve diğerleri arasındaki etkileşimler gibi çevresel etkiler

Narsisistik Kişilik Bozukluğu (NPD) Belirtileri

Klinik olarak teşhis edilebilmesi için, bir kişinin aşağıdaki narsisistik kişilik bozukluğu belirtilerinden en az 5'ini uzun süredir devam eden bir düzende göstermesi gerekir:[2] [4]

- Kendi başarı, güç, zeka veya güzellik fantezileri izliyorsunuzdur
- Benzersiz olduklarına ve yalnızca aynı öneme veya boyuta sahip başkaları tarafından anlaşılabileceğine inanmak
- Sürekli hayranlık talep etmek
- Onlara nasıl davranılması gerektiğine dair beklentileriyle ilgili bir hak duygusuna sahip olmak
- Kendi çıkarları için başkalarından yararlanmak
- Başkaları için empati eksikliği

- Başkalarının onları kıskandığına veya başkalarını kıskandığına inanmak
- Sürekli kibirli tavırlar sergilemek

Narsisistik kişilik bozukluğu belirtileri genellikle yaşla birlikte kaybolur. Bu semptomları kontrol etmeye ve yönetmeye yardımcı olabilecek bazı narsisistik kişilik bozukluğu doğal tedavileri vardır.

Lavanta, Narsisistik Kişilik Bozukluğu (NPD) tedavileri için en etkili doğal üründür. Kodlanmış dünya çapında topluluk önerir

Papatya çayı, sinirleri sakinleştirerek ve kaygıyı azaltarak NPD'NİN tedavisine yardımcı olabilecek birçok faydaya sahiptir. Günde 1-2 bardak papatya çayı için.

S-adenosil metiyonin (SAMe), ajitasyon, anksiyete ve diğer semptomları azaltan serotonin seviyelerini artırarak NPD'NİN tedavisine yardımcı olabilir. Aynı ek olarak mevcuttur. Ürün etiketindeki dozaj talimatlarını izleyin.

Tutku çiçeği, ruh hali değişimlerini ve diğer NPD semptomlarını tedavi etmek için doğal bir ilaçtır. Günde 1-2 bardak tutku çiçeği çayı için.

Yasemin, NPD'NİN tedavisine yardımcı olabilecek doğal yatıştırıcı etkilere sahiptir. Sıcak bir banyoya taze yasemin çiçekleri veya sıvı özü ekleyin. Sinirleri yatıştırmaya yardımcı olmak için günlük olarak veya gerektiği sıklıkta yasemin suyunda yıkayın.

Omega-3 yağ asitleri, NPD gibi zihinsel sağlık koşullarına yardımcı olduğuna inanılan doğal anti-enflamatuar sağlık yararlarına sahiptir. Omega-3 yağ asitleri kapsül formunda ek olarak mevcuttur. Ürün etiketindeki dozaj talimatlarını izleyin.

Ne mide Bulantısı mı?

Mide bulantısı, kusmaya ihtiyaç duyma hissi ile karakterize bir durumdur; bu durum, vücudunuz midenizin içeriğini yemek borunuzdan yukarı ve ağızdan dışarı zorladığında ortaya çıkar.1 Mide bulantısının kendisi bir hastalık değildir, daha ziyade hamilelik veya enfeksiyon gibi altta yatan bir durumun belirtisidir.[2] Bulantı nadiren hayatı tehdit eder, ancak bazı durumlarda ciddi bir durumun işareti olabilir. Mide bulantısına kusma eşlik edebilir veya olmayabilir.

Mide Bulantısına Ne Sebep Olur?

Bulantı, çok çeşitli koşullara bağlı bir duygudur. Bulantı nedenleri şunları içerebilir, ancak bunlarla sınırlı değildir:

- **Gebelik**
- **Enfeksiyonlar**
- **Hareket hastalığı**
- **Migren baş ağrıları**
- **Kemoterapi**
- **Gıda zehirlenmesi**
- **Genel anestezi**
- **Bağırsak tıkanıklığı**
- **Yeme bozuklukları**
- **Diyabetik ketoasidoz**
- **Kalp yetmezliği**
- **Safrakesesi taşı**
- **Travmatik beyin hasarı**

Gördüğünüz gibi, bulantı birçok farklı hastalık türü ile ilişkilidir. Genellikle, mide bulantısı yaşarken, altta yatan nedeni zaten biliyorsunuzdur. Bununla birlikte, eğer yapmazsanız, kusmukta kan, şiddetli karın ağrısı, 24 saatten fazla süren kusma, dehidratasyon belirtileri veya sert bir boyun da yaşıyorsanız doktorunuza danışmak isteyeceksiniz.[3]

Bulantı Belirtileri

Bulantı belirtileri genellikle kusmanız gerektiği hissini ve çoğu durumda gerçekten kusmayı içerir. Sinir sisteminiz vücudunuzu kusmaya hazırlarken baş ağrısı, terleme ve salivasyon da yaşayabilirsiniz.

Mide Bulantısı için Doğal İlaçlar ve Otlar

Bulantı ve kusma genellikle ağır koşullarla ilişkili olmasa da, günlük yaşamın önüne geçen rahatsız edici ve hoş olmayan semptomlar olabilir. Bulantıyı hafifletmek için bu bulantı bitkisel ilaçlarını almayı düşünün:

- **Zencefil Çayı - Zencefil çayının, iltihabı azalttığı ve sindirimi iyileştirdiği için "midenin yerleşmesine" yardımcı olduğu bilinmektedir, bu da kusma ihtiyacını hafifletebilir.**

- **Nane - Nane var uzun zamandır kullanılan bir mide bulantısı doğal tedavi için yardım rahatla mide. Taze nane yaprakları kullanarak nane çayı demleyebilir veya suyunuza birkaç damla nane yağı ekleyebilirsiniz.**
- **Papatya-Papatya, bir çayın içine demleyebileceğiniz başka bir mide bulantısı bitkisidir. Doğal bir kas gevşetici ve yatıştırıcı olarak hareket ederek mideyi yatıştırmaya yardımcı olur. Semptomlar devam ettiği sürece günde iki kez papatya çayı içirin.**
- **Karanfil-Karanfil bulantı tedavisi görevi görür ve bulantı semptomlarını azaltmak için papatya gibi diğer bulantı bitkileriyle karıştırılabilir. Bütün karanfilleri beş dakika sıcak suda bekletin veya bitkisel ilaç faydalarından yararlanmak için papatya çayınıza birkaç damla damlatın.**
- **Tarçın-Tarçın sağlık yararları ile doludur. Bunlar arasında bulantıyı uzak tutmaya yardımcı olur. Tarçını kapsül olarak, çayda veya yemeğinize serpilmiş bir toz olarak alabilirsiniz. Bu mide bulantısı bitkisel ilacının faydalarından yararlanmak için tarçın çubuklarını bile çiğneyebilirsiniz. Eğer lezzet eklemek için arıyorsanız tatlım Peki Tarçın çayı ile eşleşti.**

Ne Boyun Ağrısı mı?

Boynunuz kafatasının tabanından üst gövdeye uzanan omurlardan oluşur. Kaslar ve bağlar gibi ek yapılar destek ve hareket sağlar.[1] Boyun ağrısı, bu yapılardan herhangi birinin yanı sıra boyundaki sinirlere, eklemlere ve disklere zarar verdiğini gösterebilir.[2] Çoğu zaman boyun ağrısı geçicidir ve kendiliğinden kaybolur. Diğer zamanlarda, tıbbi müdahale gerektiren ciddi bir yaralanma veya durumu gösterir.[1]

Boyun Ağrısına Ne Sebep Olur?

En sık görülen boyun ağrısı neden olur boyun kasları gerilmeye neden olan kötü duruş vardır.[3] Bu, masanın üzerinde kamburlaşma, rahatsız edici bir pozisyonda uyumak veya nesneleri kaldırırken veya egzersiz yaparken kötü duruş kullanmak gibi günlük görevlerden kaynaklanabilir.[2]

Başka bir yaygın, daha ciddi olsa da, sebep boyun ağrısı yaralanma. Esnekliği nedeniyle boyun yaralanmaya karşı savunmasızdır. Bir motorlu taşıt kazası, bir spor kazası veya düşmeden sonra hasar meydana gelebilir. Bu tür yaralanmalar en sık boyun kaslarını ve bağlarını etkiler, ancak ciddi

vakalarda felce yol açabilecek kırık veya çıkık oluşabilir.[1]

Diğer boyun ağrısı nedenleri şunlardır:

- Osteoartrit
- Fibromiyalji
- Osteoporozun neden olduğu küçük omurga kırıkları
- Omurganın daralması kanal, spinal stenoz denir
- Omurga enfeksiyonları
- Burkulma veya yırtılmış diskler
- Omurga kanseri

Boyun Ağrısı Belirtileri

Boyun ağrısı genellikle "sert boyun" olarak tanımlanır, burada onu hareket ettirmek veya bir tarafa bükmek rahatsız edici veya acı verici olabilir.[2] Yaygın boyun ağrısı semptomları ayrıca kas gerginliği ve spazmları içerir. Başınızı çok uzun süre tek bir yerde tutarken kötüleşen belirtilerle karşılaşabilirsiniz.[4]

Bir yaralanma veya kazadan sonra boyun ağrısı oluşursa veya boyun ağrınıza eşlik ediyorsa derhal tıbbi yardım alın:

- Yayılan ağrı veya uyuşma içinde kollar ve bacaklar
- Ağrılar
- Zayıflık
- Uyuşma veya karıncalanma
- Ateş
- Şişmiş bezler veya boyunda bir yumru
- Kalp krizi belirtileri
- Solunum veya yutma güçlüğü
- Denge ile ilgili sorunlar

Hafif boyun ağrısı vakaları genellikle kendi başlarına geçer ve reçetesiz ağrı kesiciler, boyun ağrısı bitkisel ilaçları, sıcak veya soğuk terapi, düşük etkili hareket aralığı egzersizleri, masaj ve dinlenme ile tedavi edilebilir.[2] Eğer neden kötü duruş, değişimi duruşu ya da uyku pozisyonu engellenmesine yardımcı olabilirsiniz sürekli ağrı.

Yaralanma gibi daha ciddi boyun ağrısı vakaları tıbbi müdahale gerektirir. Hastalar yardımcı olmak için X-ışınları, MRG'LER ve kan testleri gibi testlere tabi tutulabilir teşhis tümör, kırık, enfeksiyon veya sinir hasarı.[2] Boyun ağrısı otları, iltihaplanmayı azaltmak ve iyileşmeyi teşvik etmek için doktor tavsiyelerine ek olarak bu durumlarda hala yardımcı olabilir.

Nevralji Nedir?

Nevralji, trigeminal sinirde yüzden beyne uzanan ağrıya neden olan kronik bir durumdur. Nevralji genellikle diş fırçalama gibi aktivitelerle tetiklenen hafif ataklar şeklinde kendini gösterir. Nevralji zamanla ilerleyebilir ve devam eden uzun süreli ve şiddetli ağrıya neden olabilir.[1]

Nevralji genellikle erkeklerden daha fazla kadını etkiler ve genellikle sadece 50 yaşın üzerindeki insanları etkiler.[1]

. Nevraljiye Ne Sebep Olur?

Nevraljinin nedenleri tipik olarak bir tür sinir hasarı ile bağlantılıdır oluştu altta yatan bir durum, komplikasyon veya yaralanma nedeniyle. Nevralji ayrıca yaşlanma nedeniyle veya multipl sklerozun bir belirtisi olarak ortaya çıkabilecek bir semptomdur. Nevralji semptomlarına trigeminal sinire baskı yapan bir beyin tümörü de neden olabilir.[1,2]

Diğer olası nevralji nedenleri şunları içerebilir:

- Beyin lezyonlar
- Cerrahi yaralanmalar
- Kimyasal tahriş
- Diyabet
- Kan bozuklukları
- HIV, Lyme hastalığı, sifiliz veya zona kaynaklı komplikasyonlar

Durumun ne kadar şiddetli olduğuna bağlı olarak, nevralji gülümseyerek, yüzünüze dokunarak, yiyerek ve içerek tetiklenebilir.[1]

Nevralji Belirtileri

Genellikle nevralji semptomları ani atak veya ağrı atakları ile karakterizedir.[1,2] Bu nevralji belirtileri şunları içerebilir:

- Bıçaklama veya sarsıntı ağrısı
- Elektrik çarpması gibi hissettiren yakıcı ağrı
- Birkaç saniyeden birkaç dakikaya kadar süren ağrı patlamaları
- Kronik yüz ağrısı
- Yanak, çene, dudak, diş eti, diş ve muhtemelen alında ağrı
- Yüzün bir tarafını etkileyen ağrı

Bazı durumlarda, bu ağrılı ataklar zamanla daha sık ve daha acı verici hale gelebilir.

burun Kanaması nedir?

Burun kanaması, bir kişinin burnun içinden kanamasını ifade eder.[1] Bu genellikle küçük çocuklarda ve yaşlı erişkinlerde olduğu kadar travma nedeniyle de olabilir. Burun kanaması genellikle tehlikeli değildir ve çok yaygındır. Bunun nedeni, burnun kolayca kanayan küçük kan damarları içermesidir.[2]. Burun kurursa, tahriş olduğunda kanayan kabuklar oluşabilir.[2] Bu nedenle kışın hava kuruduğunda ve soğuk virüsler tarafından tahriş edilmesi kolay olduğunda burun kanamaları daha sık görülür.[2] Bir burun kanaması meydana geldiğinde, genellikle sadece bir burun deliğindedir.[2] Burun kanaması nadiren hayatı tehdit eder. Bununla birlikte, sıklaşırlarsa ve haftada bir defadan fazla ortaya çıkarlarsa, doktorunuzu görmenin zamanı gelmiş olabilir.[1]

Burun Kanamasına Ne Sebep Olur?

Burun kanaması nedenleri değişir, ancak genellikle tahriş veya kuru havadan kaynaklanır, bu nedenle çoğu durumda büyük bir endişe değildir.[2] Burun kanaması nedenleri şunları içerebilir:

- Alerjilerden kaynaklanan tahriş
- Kuru veya soğuk hava
- Burun yaralanmaları
- Kimyasal tahriş edici maddeler
- Sapmış septum
- Burnu toplamak
- Burnu çok sert üfleme
- Burun spreylerinin aşırı kullanımı[2]

Sık sık burun kanaması yaşarsanız, bu kanama bozukluğu, yüksek tansiyon veya sinüslerinizde bir tümör belirtisi olabilir. Kan inceltici gibi bazı ilaçlar burun kanaması nedenleri arasında olabilir.[2] Burun kanaması yarım saatten uzun sürerse, 2 yaşın altındaki çocuklarda görülürse, nefes almada zorluk çekiyorsa veya travmanın sonucu ise doktorunuza görünün.3

Burun Kanaması Belirtileri

Burun kanamaları ağrısız olabilir ve burun deliğinden kanama dışında başka bir belirti göstermez. Bununla birlikte, burun kanamalarına aşağıdaki gibi başka semptomlar eşlik edebilir:

- Baş dönmesi
- Yüksek tansiyon
- Hızlı kalp atış hızı[4]

Bu diğer burun kanaması semptomlarını yaşarsanız, daha fazla tedavi gerektirebileceğinden doktorunuza danışın.

Burun kanaması için Doğal İlaçlar ve Otlar

Burun kanaması genellikle evde tedavi edilebilir. Burnunuzu kıstırarak ve kan akışını yavaşlatmak ve kendinizi herhangi bir kan yutmaktan korumak için dik ve öne oturarak başlayın.[3] Gerekirse, pıhtılaşmış kanı temizlemek için burnunuzu hafifçe üfleyin. Evde bir nemlendirici kullanarak ve burnunuzu toplamaktan kaçınarak gelecekteki burun kanamalarını önleyebilirsiniz. Diğer burun kanaması ev ilaçları şunları içerir:

- Elma Sirkesi-Elma sirkesi, kanamayı hızlı bir şekilde durdurmaya yardımcı olacak burun kanaması olan doğal bir ilaçtır. Burnunuza biraz elma sirkesi uygulamak için pamuklu bir top kullanın. Kanamayı durdurmak için pamuk topunu burun deliğinize yaklaşık bir dakika yerleştirin.
- C vitamini-C vitamini, burnunuzdaki kılcal damarları güçlendirmeye yardımcı olarak burun kanamasını önleyecek burun kanaması bitkisel bir ilaç görevi görür. Daha fazla semptomun önlenmesine yardımcı olmak için burun kanamasından sonra günlük olarak C vitamini takviyesi alın.
- Acı Biber-Acı biber, gelecekteki burun kanamalarını azaltmak için kan akışını düzenlemeye yardımcı olur. Acı biber kapsülleri alın veya her gün suyunuza bir çay kaşığı ekleyin.
- K Vitamini - Vücudunuz kan pıhtılaşmasında K vitamini kullanır, bu da diyetinize daha fazla eklemenin sık burun kanamasını önlemeye yardımcı olabileceği anlamına gelir.
- Isırgan otu-Isırgan otu gibi büzücüler, sık burun kanaması olasılığını azaltabilecek kan pıhtılaşmasını teşvik etmeye yardımcı olur. En iyi sonuç için her gün çayda iç.

O

Şişmanlık nedir?

Obez bir kişi aşırı yüksek vücut yağ yüzdesine sahip bir kişidir veya daha spesifik olarak vücut kitle indeksi (BMI) 30 veya daha büyük olan bir kişidir.2. Obezite herhangi bir yerdeki herkesi etkileyebilse de, yetişkinlerin yüzde otuz beşinin obez olduğu ve çocukların yüzde yirmi beşinin aynı kabul edildiği Amerika Birleşik Devletleri'nde salgın durumda olduğu kabul edilir1. Bir kişi obez olduğunda, bu bir rahatsızlıktan çok daha fazlasıdır. Obez olan insanlar yüksek tansiyon, depresyon, astım, kanser, bilişsel işlev bozukluğu, felç, kalp hastalığı, artrit ve hatta ölüm gibi bir dizi rahatsızlık için risk altındadır1.

Obezite Neden Kaynaklanır?

Basitçe söylemek gerekirse, obezite, kişinin günlük olarak harcadığı kalori miktarından daha büyük bir kalori alımının sürdürülmesinden kaynaklanır. Vücut, yağ olarak yutulan fazla kaloriyi depolar ve bu depolama vücut kitle indeksi seviyelerinin artmasına neden olur. Obezitenin nedensel faktörleri genetik yatkınlıkları veya hareketsiz yaşam tarzlarını da içerebilir2.

Obezite Belirtileri

Obezitenin anahtar ve belirleyici semptomu, 30 veya daha yüksek bir vücut kitle indeksidir. Bmı'si 40'ın üzerinde olan bireyler morbid obez olarak kabul edilir. Obezite düzeylerini belirlemenin bir başka yöntemi de bir kişinin kalça-bel oranını ölçmektir. Eğer erkeksen ve oranın bittiyse .9 obez olarak kabul edilebilirsiniz. Kadınlar için eşik budur .8 veya daha büyük. Bazı rahatsızlıklardan herhangi biri, yüksek kolesterol, safra taşı veya osteoartrit de dahil olmak üzere obezitenin uyarı göstergeleri olabilir.

Obezite için Doğal İlaçlar ve Otlar

Obeziteden doğal olarak nasıl kurtulacağınızı bulmak göz korkutucu bir ihtimal gibi görünebilir, ancak olmak zorunda değildir. Obezite için çok sayıda bitki ve hepsi doğal olan ve oldukça etkili olan çok sayıda obezite tedavisi vardır. Birkaçına daha yakından bakalım.

- **Elma Sirkesi - Obezite için çok uygun bir bitkisel tedavi için denemek için mükemmel bir ürün Elma Sirkesidir. Elma Sirkesini obezite tedavisi olarak kullananlar, kan şekerini normalleştirdiğini, yağ depolamasını azalttığını, yağ yaktığını, metabolizmayı geliştirdiğini ve iştahı bastırdığını buluyor. Obezite için bitkisel bir tedavi olarak, konuya çeşitli açılardan saldırır4.**

- **Yeşil Çay - Mükemmel bir obezite alternatif tedavi Yeşil çay Ekstresi kullanımını içerir. Obezite tedavi rejiminize yeşil Çay ekstresi eklemek etkilidir çünkü vücudun enerji yakma yeteneğini artırabilir. Bu obezite alternatif tedavi planı için günlük 1500 mg Yeşil Çay Ekstresi tüketin3.**

- **Aloe Vera - Obeziteden nasıl kurtulacağını araştıran bireyler doğal olarak Aloe Veranın mükemmel faydalarından yararlanırlar. Obeziteye alternatif bir tedavi olarak, bir çay kaşığı Aloe Vera jeli, vücudunuzu fazla kilo vermeye ikna etmek için günlük olarak tüketilebilecek az miktarda bal ve limon suyu ile karıştırılabilir5.**

- **Karabiber-Karabiber kullanmak, obeziteden doğal olarak kurtulmaya çalışırken kullanmak için etkili bir yöntemdir. Bir obezite tedavisi olarak, karabiber yeni yağ hücrelerinin oluşumuyla mücadelede etkilidir7.**

- **Rezene-Obezite için yararlı otlar bulmak söz konusu olduğunda, Rezene güçlü bir bitkidir. Obezite için bitkisel bir tedavi olarak, Rezene tohumu yağı metabolizmayı arttırmada ve iştahı bastırmada etkilidir. Bir obezite tedavisi olarak Rezene, yağ birikintilerini parçalama kabiliyeti nedeniyle de enerji olarak daha kolay kullanılabilmeleri için yüksek oranda kabul görmektedir.**

(OKB) Obsesif Kompulsif Bozukluk nedir?

Obsesif kompulsif bozukluk (OKB), istenmeyen, tekrarlayan düşüncelerle karakterize bir tür anksiyete bozukluğudur.[1,2] Hastalar bu düşünceleri kontrol etmek için belirli eylemleri gerçekleştirmek için ezici bir dürtü hissederler. Düşüncelere takıntı, eylemlere ise zorlama denir.[1]

Bunun bir örneği mikroplardan (takıntı) korkan ve endişelenen ve ellerini normalden (zorlama) daha sık yıkayan, öyle ki elleri ağrıyan veya çatlamış olan kişidir.[3] Bu saplantılar ve zorlamalar normal davranışların ötesine geçerek günlük yaşamı kesintiye uğratır.[1] Bu saplantıları görmezden gelmek, okb'li hastalarda yalnızca daha fazla endişe ve sıkıntıya yol açar.[3]

Obsesif Kompulsif Bozukluğa (OKB) Ne Sebep Olur?

Okb'ye neyin neden olduğu belli değil, ancak araştırmacılar beynin bölümlerinin birbirleriyle nasıl iletişim kurduğundaki anormalliklerle ilgili olabileceğini düşünüyor.[1, 2] OKB ailelerde koşma eğiliminde olduğundan genetik bir bileşen olabilir.[1] OKB ayrıca düşük beyin kimyasal serotonin seviyeleri ile de bağlantılıdır.[2]

Bazı enfeksiyonlar gibi çevresel faktörler tetikleyebilir obsesif kompulsif bozukluk belirtileri veya bazı hastalarda kötüleşmesine neden olur.[2,4] Diğer risk faktörleri arasında stresli bir yaşam olayı veya travmaya maruz kalmak veya depresyon veya madde bağımlılığı gibi başka bir zihinsel bozukluğa sahip olmak sayılabilir.[4]

Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB) Belirtileri

Obsesif kompulsif bozukluk belirtileri genellikle çocukluk veya gençlik yıllarında kendini gösterir.[1]. Hafif ila şiddetli arasında değişirler ve zamanla gelip gidebilirler. En sık görülen semptom kaygıdır.[2] OKB Belirtileri tipik olarak iki kategoriye ayrılır:

- Takıntılar-Bunlar gitmeyen ve günlük düşünce ve faaliyetlere müdahale etmeyen istenmeyen düşüncelerdir.[2]. Takıntılar günlük endişelerden daha fazlasıdır ve kirlenme korkusu veya işleri düzenli tutmak için takıntılı bir ihtiyaç gibi şeyleri içerebilir.[4] Okb'li bireyler,

OKB'LERİNİ tetikleyen, el sıkışma gibi durumlardan takıntılı olarak kaçınırlar.[3]

- Kompulsiyonlar-Kompulsiyonlar, obsesyonları kontrol etmek ve kaygıyı azaltmak amacıyla yapılan tekrarlanan davranışlardır, ancak aslında yardımcı olmayabilir.[2,4] Bu zorlamalar tipik olarak aşırı yıkama ve temizleme, sık sayma, katı bir rutini takip etme veya sürekli dua etme gibi kalıpları takip eder.[4]

OKB o kadar müdahaleci hale gelebilir ki, hastalar bu nedenle işe ya da okula gidemezler. Kötü ilişkilere, intihar düşüncelerine ve davranışlarına ve daha fazla sağlık sorununa yol açabilir.[4]

OKB tedavisi tipik olarak semptomları kontrol etmeye yardımcı olabilecek ancak durumu tedavi edemeyebilecek bir ilaç ve psikoterapi kombinasyonunu içerir.[5] Obsesif kompulsif bozukluk bitkisel ilaçları beyin sağlığını desteklemeye ve kaygıyı azaltmaya yardımcı olabilir.

Ağız Kanseri Nedir?

Ağız kanseri, ağız veya boğazda oluşan kanserdir.[1] Tipik olarak dilde veya ağzın tabanında başlar,[1] ancak aşağıdakiler de dahil olmak üzere herhangi bir alana yayılabilir veya yayılabilir:

- Dudaklar
- Dil
- Dişler
- Ağzın çatısı
- Yanakların iç astarı[2]

Ağız kanseri genellikle geçmeyecek bir yara veya büyüme olarak ortaya çıkar.[3]. Erken teşhis edilmezse ve tedavi edilmezse, ağız kanseri hayatı tehdit edici olabilir.[3]

Ağız Kanseri Nedir?

Herkes ağız kanserine yakalanabilir, ancak 40 yaşın üzerindeki erkekler için risk artar.[1] Diğer risk faktörleri şunlardır:

- Sigara ve tütün kullanımı
- Ağır alkol kullanımı
- Kronik tahriş
- İnsan papilloma virüsü (HPV) enfeksiyonu
- Kötü diş hijyeni

- İmmünosupresanlar almak[4]

Baş veya boyun kanseri öyküsü olan kişiler de ağız kanseri gelişme riski daha yüksektir. Sık güneşe maruz kalmak da dudak kanseri riskini artırabilir.[1]

Ağız Kanseri Belirtileri

Ağız kanserinin ilk belirtisi, topuklanmayan bir ağrı veya büyüme geliştirmenizdir. Diğer belirtiler şunlardır:

- Kanayan bir yara
- Gevşek dişler
- Kötü takma protezler
- Yutma güçlüğü
- Boğaz ağrısı
- Çiğneme sırasında ağrı
- Dil ağrısı
- Çene ağrısı veya sertliği[5]
- Yüz, ağız veya boyunda açıklanamayan uyuşma
- Kulak ağrısı
- Dramatik kilo kaybı[3]

Bu belirtilerden herhangi birini fark ederseniz ve iki haftadan uzun süre devam ederse doktorunuzla konuşun.

Ağız Kanseri için Doğal İlaçlar ve Otlar

Ağız kanseri cerrahi veya radyasyon tedavisi ile tedavi edilebilir. Bununla birlikte, kanserin ilerlemesini önlemek veya yavaşlatmak için kullanabileceğiniz çeşitli ağız kanseri doğal ilaçları vardır. Bu ağız kanseri ev ilaçlarını deneyin:

- Kedinin Pençesi-Kedinin pençesi, her türlü kanserin tedavisine yardımcı olduğu söylenen ağız kanseri alternatif tedavisidir. İlerlemiş tümörleri olan kişilerde yaşam kalitesini arttırdığı gösterilmiştir.6 Kedi pençesi hap şeklinde alınabilir. Günde 80-200 mg bu ağız kanseri alternatif ilacını alın.
- Spirulina-En iyi ağız kanseri bitkilerinden biri spirulina'dır. Hücreleri hasardan korumaya yardımcı olan besinler ve antioksidanlar bakımından zengin mavi-yeşil bir algdir. Spirulina almak, ağız kanseri riski taşıyan bireylerde prekanseröz lezyonların azaltılmasına yardımcı olabilir.[7]

- Yeşil Çay-Ağız kanseri için bir başka popüler alternatif tedavi yeşil çaydır. Ağız kanseri için alternatif bir tedavi görevi görebilecek

antioksidanlarla doludur. Ayrıca , tedavi görüyorsanız kemoterapi ile ilişkili mide bulantısını önlemeye yardımcı olabilir. Faydaların tadını çıkarmak için günde birkaç bardak iç.

- Zerdeçal-Ağızdan alındığında, zerdeçal ağızda kanser büyümesini yavaşlatarak ağız kanseri alternatif tıbbı olarak kullanılabilir.[8]
- Limon-Limonlar, zengin besin ve antioksidan içeriği sayesinde ağız kanseri için umut verici bir alternatif tedavidir. Bunun gibi ağız kanseri doğal ilaçlarının faydalarından yararlanmak için limonu diş etlerinize sürtebilir veya günde 2-3 kez taze limon suyu içebilirsiniz.[9]
- Graviola-Graviola birçok popüler ağız kanseri ev ilaçları arasındadır ve yaygın olarak birçok kanser türü için bütünsel bir tedavi olarak kullanılır.

Aldığınız tamamlayıcı tedaviler, ilaçlar veya diğer ağız kanseri ilaçları hakkında doktorunuzla konuşun.

Osteoartrit Nedir?

Artrit, vücudun eklemlerini etkileyen bir grup durumu ifade eder. Birçok artrit türü vardır, ancak osteoartrit yaklaşık 30 milyon Amerikalıyı etkileyen en yaygın formdur.[1] Bu tip artrit, eklemlerdeki kıkırdak ve kemikler aşınmaya başladığında, ağrıya, sertliğe ve şişmeye neden olduğunda ortaya çıkar.[1].Bazı hastalarda sakatlığa bile yol açabilir.[1] Osteoartrit görülebilir herhangi bir ortak vücut, ama en yaygın alanları gibi eller, kalça, diz ve omurga.[2]

Osteoartrite Ne Sebep Olur?

Osteoartrit, eklemlerdeki kıkırdağın aşınması veya iki kemiğin birleştiği bir alandan kaynaklanır.[1] Kartuş eklemlerin yastıklanmasından sorumludur ve parçalandığında kemiklerin birbirine sürtünmesine neden olur ve bu da şiddetli ağrıya neden olabilir.[3]. Bu doku aşınmasını tam olarak neyin tetiklediği açık değildir, ancak osteoartrit riskinizi artırabilecek bir dizi faktör vardır.[3] Bu risk faktörleri şunları içerir:[1, 4]

- Yaşça büyük bireyler daha fazla risk altındadır. Aslında, 65 yaşın üzerindeki insanların yüzde 85'ine kadar osteoartrit muzdarip.[5]
- Cinsiyet-50 yaşın üzerindeki kadınların osteoartrit geliştirme olasılığı daha yüksektir.
- Irk-Asyalılar osteoartrit riski daha düşüktür.
- Obezite-Obez olmak, eklemleriniz üzerindeki ekstra baskı nedeniyle riskinizi artırır.
- Genetik-Ailede osteoartrit öyküsü olan kişilerin bu durumu geliştirme olasılığı daha yüksektir.
- Yaralanmalar - Önceki eklem yaralanmaları riskinizi artırabilir. Bazı Meslekler-Eklemleriniz üzerinde tekrarlanan stres gerektiren bir alanda çalışmak osteoartrite yol açabilir.

Osteoartrit Belirtileri

Osteoartrit semptomları yavaş yavaş ortaya çıkar ve zamanla kötüleşir.[4] Osteoartrit belirtileri şunları içerebilir:[4, 6]

- Sertlik
- Ağrı
- Hassasiyet
- Esneklik kaybı
- Fiziksel aktivite yaparken kötüleşme
- Kemikli büyümeler
- Eklemlerinizde ızgara hissi

Osteomiyelit Nedir?

Osteomiyelit, kemiğin bir enfeksiyonunu ifade eder.[1] Kemikler kan dolaşımından, çevredeki dokuların enfeksiyonlarından veya kemiği enfeksiyona maruz bırakan bir yaralanmadan enfekte olabilir.[1] Hem bakteriyel hem de fungal enfeksiyonlar oluşabilir.[2] Osteomiyelit, vücuttaki herhangi bir kemiği etkileyebilmesine rağmen, çocuklarda bacaklarda veya üst kollarda ve yetişkinlerde omurlarda en sık görülür.[1,2] Hastalar semptomların sadece birkaç ay sürdüğü akut osteomiyelit veya semptomların çok daha uzun sürdüğü kronik osteomiyelitten muzdarip olabilir.[2]

Osteomiyelite Ne Sebep Olur?

Osteomiyelit, çeşitli bakteri türlerinden mantarlara kadar bir dizi enfeksiyondan kaynaklanır. Bakteriyel enfeksiyonlar en yaygın olanıdır.[3] Enfeksiyonlar vücudun diğer bölgelerinde başlayabilir ve kan dolaşımına yayılabilir.[3] Tendon, kas veya deri gibi kemiğe yakın doku enfeksiyonları da kemiğe yayılabilir ve osteomiyelite neden olabilir.[3] Deri yaraları veya kırık kemikler gibi ciddi yaralanmalar da enfeksiyona neden olabilir.[Diyabetli 2] Birey diyabetik ayak ülseri çekiyorsa ayaklarında osteomiyelit gelişme riski altındadır.[1]

Diğer risk faktörleri şunlardır:[2,3]

- Yaş-Osteomiyelit en sık çocuklarda ve 50 yaşın üzerindeki bireylerde görülür.
- Cinsiyet Osteomiyeliti erkeklerde daha sık görülür.
- Zayıf kan akımı.
- Bağışıklık sistemi zayıflamış.
- Son yaralanma.
- Son kemik ameliyatı.
- Yasadışı uyuşturucu kullanımı.

Osteomiyelit Belirtileri

Osteomiyelit semptomlarının fark edilmesi zor olabilir, çünkü durum bazen herhangi bir semptomla sonuçlanmaz.[4] Alternatif olarak, semptomlar diğer tıbbi durumlara benzer olabilir, bu nedenle kesin nedeni kesin olarak belirlemek zor olabilir.[4] Osteomiyelit belirtileri ortaya çıkarsa, bunlar şunları içerebilir:[3,4]

- Kemik ağrısı
- Ateş veya titreme
- Aşırı terleme
- Açık yara
- Enfeksiyon bölgesinde şişlik, sıcaklık ve kızarıklık
- Enfeksiyon bölgesinde ağrı

Bazı durumlarda, osteomiyelit kemik ölümü, septik artrit, bozulmuş büyüme ve cilt kanseri gibi daha ciddi komplikasyonlara yol açabilir.[5] Bu nedenle, bu osteomiyelit belirtilerinden herhangi biriyle karşılaşırsanız derhal doktorunuzla konuşmanız önemlidir. Tanı, diğerlerinin yanı sıra kemik kültürleri, kemik röntgeni, kemik biyopsisi veya MRG'Yİ içerebilen çeşitli testlerle yapılabilir.[3] Osteomiyelitin bir zamanlar tedavi edilemez olduğu düşünülüyordu, ancak cerrahi ve güçlü antibiyotiklerle tedavi mümkün.[1] Enfekte olmuş kemiklerin ve eklemlerin daha verimli iyileşmesini sağlamak için bir alçı veya atel takmanız gerekebilir.[2] Osteomiyelit otları, enfeksiyonla savaşmaya yardımcı olmak için bağışıklık sistemini güçlendirmeye yardımcı olabilir.

Osteoporoz Nedir?

Osteoporoz, kemikleri etkileyen ve etkilenenleri kemiklerin kırılmasına ve kırılmasına daha duyarlı hale getiren kronik bir durumdur. Osteoporozu olan kişilerde, kemik dokusu yeterince hızlı büyümez ve sağlıklı doku ile yer değiştirmez. Eski kemik dokusu normal aktiviteye dayanamayacak kadar zayıftır ve kırılma riski daha yüksektir.[1]

Osteoporoz erkekleri ve kadınları etkileyebilirken, öncelikle durumu geliştiren ve genellikle menopozdan sonra beyaz ve Asyalı kadınlardır. Osteoporoz, yönetilmeden bırakılırsa ciddi bir durum olsa da, doğru diyet, aktivite kombinasyonu ile kontrol edilebilir ve hatta tersine çevrilebilir ve kemik kütlesini güçlendirmeye yardımcı olan takviyeler.[1,2]

Osteoporoza Neden

Olan Şey Doğası gereği, eski kemik dokusu yenilenmek ve kendini daha

sağlıklı bir doku ile değiştirmek için parçalanır. Bu, kemiklerin zamanla güçlü ve dayanıklı kalmasına yardımcı olur. Genç bedenler yeni kemik dokusunu eski kemik dokusunun parçalanmasından daha hızlı bir oranda yapar. Ancak 20'li yaşların başında, çoğu insan maksimum kemik yoğunluğuna ulaştı ve yeni kemiğin oluşturulma hızını tersine çevirdi.[1]

Osteoporoz gelişen kişilerde, maksimum kemik yoğunluğu toplandığında daha genç yaşta yeterli kemik bas geliştirmemeleri muhtemeldir. Bu nedenle, kemik dokuları daha hızlı yıpranmaya başlar ve normal yaşlanma sürecinden daha erken kırılgan veya zayıflamış kemiklerden muzdariptirler.[1]

Hormon dengesizlikleri, düşük kalsiyumlu diyetler, otoimmün koşullar ve diğer birçok altta yatan faktör insanları osteoporoz gelişimine daha duyarlı hale getirebilir.[1,2]

Osteoporoz Belirtileri

Tipik olarak osteoporoz belirtileri şunlardır:

- Sırt ağrısına neden olan çökmüş veya kırık omurlar
- Kambur omuzlar ve sırt
- Yükseklik kaybı
- Kolay kemik kırıkları

Osteoporoz için Doğal İlaçlar ve Otlar Osteoporozu

yönetmek için kemikleri güçlendirmeye odaklanmak önemlidir. Bazı diyet bitkileri ve takviyeleri osteoporozun tersine çevrilmesine yardımcı olabilir. Osteoporoz için bu doğal ilaçlar şunları içerir:

- K vitamini-K vitamini, kemikleri güçlendirmeye yardımcı olarak kemik dokusu üretimini uyarmaya ve geliştirmeye yardımcı olabilir.
- Kırmızı Yonca-Kırmızı yonca, osteoporoz gelişme riski taşıyan menopoz sonrası kadınlarda kemiklerin iyileşmesine ve güçlenmesine yardımcı olabilir.
- Siyah Kohosh-Siyah kohosh, menopoz sonrası kadınlar tarafından kemik kaybı da dahil olmak üzere semptomları hafifletmeye yardımcı olmak için alınan yaygın bir bitkidir.

- **Kefir Sütü - Kefir sütünün menopoz sonrası kadınlarda kemik yoğunluğunun iyileştirilmesinde faydaları olduğu gösterilmiştir.**
- **İnek Sütü-Bazı çalışmalar inek sütünün kemik kütlesini iyileştirmek ve muhtemelen önlemek için gereken kalsiyum seviyelerini artırmaya yardımcı olabileceğini göstermiştir karşı osteoporoz**

Yumurtalık Kanseri Nasıl Olur?

Yumurtalık kanseri, kadınların yumurtalıklarında gelişen bir kanser türüdür. Kadınlar doğal olarak uterusun her iki tarafında pelvis içinde bulunan iki yumurtalığa sahiptir. Yumurtalık kanseri bir veya iki yumurtalıkta başlayabilir. Genellikle pelvis ve karın boyunca fark edilmeden yayılır. [1] Yumurtalık kanseri, kadın kanser ölümünün beşinci önde gelen nedenidir. [1]. Yumurtalık kanseri hala yumurtalıklarda iken erken evrelerde yakalanırsa, alternatif yumurtalık kanseri tedavisi ile tedavi edilebilir.

Yumurtalık Kanseri Belirtileri

Yumurtalık kanseri, yumurtalıklardaki hücreler hızla değişmeye ve anormal hücreler haline gelmeye başladığında oluşur. Zamanla bu hücreler çoğalabilir ve büyüyerek kansere yol açan tümörler oluşturabilir. [1].Şu anda yumurtalık kanserinin açık bir nedeni yoktur. Aşağıdakiler yumurtalık kanseri 2 oluşma şansını artırabilecek potansiyel risk faktörleridir:

- **Yaşlanma**
- **Ailede meme, yumurtalık veya kolorektal kanser öyküsü**
- **Obezite**
- **Çocuk sahibi olmamak**
- **Zaman içinde düzenli olarak doğurganlık ilaçları veya hormon replasman tedavisi almak**

Yumurtalık Kanseri Belirtileri

Yumurtalık kanserinin erken uyarı belirtileri çok fazla değildir. Genellikle tespit edilmeden önce yayılır. Kadınlar zaman içinde devam ederse aşağıdaki belirtilere dikkat [etmelidir 3]:

- **Karında şişkinlik, hazımsızlık, kramplar, gaz ve şişlik**
- **Hafif bir yemek yedikten sonra bile dolgunluk ve karın şişmesi hissi**
- **İshal, bulantı, kabızlık ve sık idrara çıkma**
- **İştah kaybı**
- **Bilinen bir sebep olmadan kilo alımı veya kaybı**
- **Pelvik basınç**

- Anormal vajinal kanama
- Sürekli sırt veya bacak ağrısı

Yumurtalık kanseri için test bir sonogram, pelvik muayene ve kan testi ile yapılabilir.

Yumurtalık Kanseri için Doğal İlaçlar ve Otlar

Yumurtalık kanseri için çeşitli alternatif ilaçlar mevcuttur. İşte yumurtalık kanseri için en iyi doğal tedavilerden bazıları:

- Zencefil-Zencefil, yumurtalık kanseri için en iyi doğal ilaçlardan biridir, çünkü doğal bir antioksidandır ve kanserle savaşan sağlık yararları vardır. Zencefil, yumurtalık kanserinin yayılmasını önlemeye yardımcı olan tümörlerin büyümesini engellemeye yardımcı olabilir. [4]
- Buhur-Buhur, doğal anti-enflamatuar ve kanserle savaşan sağlık yararları nedeniyle yumurtalık kanseri için doğal bir tedavidir. Buhur, yumurtalık kanseri hücrelerini hedeflemeye ve öldürmeye yardımcı olabilecek doğal maddeler içerir.[5]

- Yeşil Çay-Yeşil çay, yumurtalık kanseri için doğal bir tedavi olarak kullanılabilir. Yeşil çay, kanser hücrelerinin büyümesini önlemeye yardımcı olan doğal antioksidanlar içerir.[6]
- Keten tohumu - Keten tohumu yumurtalık kanseri için doğal bir bitkisel ilaçtır. Keten tohumu, kanserle savaşmaya ve yayılmasını engellemeye yardımcı olan doğal bileşikler içerir.
- Ginkgo biloba - Ginkgo biloba yumurtalık kanseri için doğal bir ilaç olarak alınabilir. Ginkgo biloba'nın yumurtalık kanserinin yayılmasını engellemeye yardımcı olduğu bulunmuştur.[7]
- Zerdeçal-Zerdeçal, kanserin yayılmasını önlemeye yardımcı olabilecek doğal anti-enflamatuar bileşenler içeren alternatif bir yumurtalık kanseri tedavisidir.

Yumurtalık Kisti Nedir?

Bir yumurtalık kisti, bir kadının yumurtalığında veya içinde büyüyen sıvı dolu bir kesedir.[1] Her kadının her adet döngüsü sırasında yumurta bırakmaktan sorumlu iki yumurtalığı vardır.[1] Yumurtalık kistleri, bir kadının aylık adet döngüsü sırasında veya kanser veya başka bir hastalığın sonucu olarak ortaya çıkabilir.[2] Adet döngüsü sırasında oluşanlara fonksiyonel kistler denir.[2]

Yumurtalık Kistine Ne Sebep Olur?

Fonksiyonel kistlere bir kadının normal adet döngüsü neden olur. Her döngü sırasında yumurtalıkta bir yumurta gelişir ve bir folikül büyür. Yumurtanın folikül içine salındığı yumurtlama meydana gelir. Folikül olması gerektiği gibi açılmazsa ve bir yumurta bırakmazsa, foliküldeki sıvı bir kistin oluşmasına neden olur. Foliküler kist olarak bilinen şey budur.[2] Yumurta folikülden salınırsa, az miktarda kan

içerebilen korpus luteum kisti olarak bilinen bir kist oluşturabilir.[2] Bu kistler yumurtlama sırasında oluştuğundan, yumurtalık kistleri en çok doğurganlık yıllarında veya ergenlik geçirmiş ancak henüz menopoza girmemiş kadınlarda görülür.[2] Diğer yumurtalık kisti nedenleri olabilir vardır ayırdığınız doğurganlık ilaçları, hangi kurşun bir koşulu olarak bilinen yumurtalık bende " ohs.[2] Polikistik over sendromu, yumurtalık kistlerine neden olan başka bir hastalıktır. Düzensiz dönemler, akne, obezite ve yumurtalık kistleri gibi birçok belirtiye yol açan bir kadın hormonu dengesizliği ile karakterizedir.[3]

Yumurtalık Kisti Belirtileri

Yumurtalık kistleri yaygındır ve yaşamları boyunca bir noktada birçok kadını etkiler.[1] Bununla birlikte, bu kadınların çoğu kist geliştirdiklerinin farkında olmayabilirler. Çoğu durumda, bu kistler zararsızdır, semptom göstermez ve kendi başlarına gider.[1] Bu kistler sadece rutin pelvik muayene sırasında tespit edilebilir. Diğer kadınlarda yumurtalık kistleri, kistin bulunduğu yere ve yırtılıp yırtılmadığına bağlı olarak ciddi semptomlara neden olabilir.1 Yumurtalık kisti belirtileri, kist büyükse, kanarsa, fallop tüpünü bükerse veya yumurtalığın kan dolaşımına müdahale ederse de ortaya çıkabilir.[2] Belirtiler şunları içerebilir:[2]

- Karın şişkinliği
- Pelvik ağrı
- Cinsel ilişki sırasında ağrı
- Mide bulantısı ve kusma
- Bağırsak hareketleri sırasında ağrı
- Seçme

Korpus luteum kistleri yaşayan kadınlar adet dönemlerinde değişiklikler fark edebilirler, ancak bu foliküler kistlerde nadirdir.[2] Yumurtalık kistlerinin bazı belirtileri hamileliği taklit edebilir.[4] Ani, şiddetli ağrı yaşarsanız, özellikle ateş veya kusma eşlik ediyorsa tıbbi yardım almanız önemlidir.[4] Tedavi seçenekleri, mevcut kistler için ameliyat veya devam eden sorunlar için doğum kontrolü gibi hormon tedavilerini içerebilir.[2] Yumurtalık kisti otları hormonları dengelemeye ve üreme sağlığını iyileştirmeye yardımcı olabilir.

Aşırı Kilo Nedir?

Aşırı kilo, obeziteye de yol açabilecek kilo alımını tanımlamak için kullanılan bir terimdir. Özellikle, fazla kilolu olmak, kilonun sağlıksız bir şekilde kazanıldığı anlamına gelir. [1] Kilo alımı ve aşırı yağ birikimi sonunda kronik sağlık koşullarına yol açabilir.[2]

Obezite ve fazla kilolu olmak genellikle boy / kilo oranı kullanılarak hesaplanan Vücut Kitle İndeksi (VKİ) ile ölçülür. [1] Dünya genelinde 1,9 milyardan fazla yetişkinin fazla kilolu olduğu tahmin edilmektedir. Kilo alımı ve obezite yetişkinleri ve hatta 5 yaşına kadar olan çocukları etkileyebilir. [2]

Aşırı Kiloya Ne Sebep Olur?

Aşırı kilolu olmanın birincil nedeni, kalori alımı ile fiziksel aktivite arasındaki dengesizliktir. Kilo alımı şu durumlarda gerçekleşir: [2]

- Yenen yiyeceklerin, özellikle de yüksek yağlı yiyeceklerin miktarında bir artış var.
- Hareketsiz yaşam tarzları nedeniyle fiziksel aktivitede azalma veya sınırlı bir miktar vardır

İnsanlar egzersiz yoluyla yakabileceklerinden daha fazla yağlı yiyecek tükettiğinde, kilo alımında bir artış görmeye başlayabilirler. Fazla mesai ve uygun sağlık uygulamaları olmadan, fazla kilolu olmak obeziteye yol açabilir.

Aşırı Kilo Belirtileri

Fazla kilolu olduğunuzdan veya kilo aldığınızdan şüpheleniyorsanız, aşağıdaki belirtilere bakın:[1]

- Daha sıkı oturan giysiler
- Kendinizi bir ölçekte tartarak gösterilen kilo alımı
- Karın ve kalçaların etrafında fazla yağ olduğunu fark etmek
- Yüksek vücut kitle indeksi okumasına sahip olmak

Aşırı kilolu olmak veya obeziteden muzdarip olmak, aşağıdakiler gibi diğer kronik sağlık koşulları riskinin artmasıyla birlikte gelir:[2]

- Kardiyovasküler hastalık
- Diyabet
- Osteoporoz ve diğer kas-iskelet sistemi bozuklukları geliştirme olasılığı
- Kolon, safra kesesi, prostat, karaciğer, böbrek veya meme kanseri gibi kanserler

Aşırı Kilo için Doğal İlaçlar ve Otlar

Doğru beslenme ve yeterli fiziksel aktivite gibi sağlıklı bir yaşam tarzı uygulamak, kilo alımını ve aşırı kiloyu tedavi etmenin ve önlemenin en iyi yolları olsa da, kilo kaybı için doğal otlar vardır.

İşte aşırı kilolu hastalar için en iyi ev ilaçlarından bazıları:

- **Salatalık**-Salatalık, vücuda hidrasyon katan yüksek bir su içeriğine sahiptir. Vücudu nemlendirmek ve doğal olarak detoksifiye etmek için aşırı kilolu bir tedavi olarak yardımcı olmak için diyetinize salatalık ekleyin.
- **Yeşil Çay**-Yeşil çay, kilo kaybı takviyesi olarak yardımcı olduğu gösterilen doğal bir antioksidandır. Her gün yeşil çay içerek obezitenin önlenmesine yardımcı olabilirsiniz.
- **Elma Sirkesi:** - Elma sirkesi, doğal detoksifiye edici sağlık yararları nedeniyle aşırı kilolu hastalar için en iyi ilaçlardan biridir.

- **Balık Yağı**-Balık yağları, anti-inflamatuar sağlık yararları olduğu gösterilen yüksek miktarda omega 3 yağ asidi içerir. Kilo alma semptomlarını azaltmaya yardımcı olmak için diyetinize yağlı balık ekleyin veya balık yağı takviyesi alın.
- **Hindistan cevizi Yağı** - Hindistan cevizi yağı kilo kaybı için doğal bir ev ilaçtır. Hindistan cevizi yağının karın yağını hedeflemeye ve ortadan kaldırmaya yardımcı olduğu düşünülmektedir.
- **Chia Tohumu**-Chia tohumları, kilo kaybına yardımcı olabilecek lif ve protein içeriği yüksektir. Chia tohumları, yiyecek emilimine ve dolgunluk hissi yaratmaya yardımcı olabilecek büyük miktarda su emer.

P

Ağrı Nedir, Kronik mi?

Kronik ağrı genellikle 12 haftadan uzun süren ağrı olarak tanımlanır. Bu, aniden ortaya çıkan ve tipik olarak bir yaralanmadan kaynaklanan akut ağrının aksine. Kronik ağrı aylarca hatta yıllarca devam edebileceğinden, tipik olarak altta yatan bir tıbbi durumun bir göstergesidir. [1]Kronik ağrının doktorların teşhis etmesi zordur çünkü her zaman belirgin bir kaynağı yoktur.

Kronik ağrı hastadan hastaya farklılık gösterdiğinden ve sadece onlar hissedebildiğinden, kronik ağrının nedenlerini tam olarak bilmek kolay değildir. Kronik ağrı gelip gidebilir veya zamanla kötüleşebilir. Kronik ağrı yönetimi uygulamaları, kronik ağrının nedeni bilinmediğinde yaşam kalitesini iyileştirmek için önemlidir. Ağrı yönetimi, bir dizi kronik ağrı doğal tedavisi ile sağlanabilir.

Kronik Ağrıya Ne Sebep Olur?

Kronik ağrının sayısız nedeni vardır. İnsanlar birçok farklı nedenden dolayı kronik ağrı yaşarlar. Ancak kronik ağrı nadiren sebepsiz yere ortaya çıkar. Hemen hemen her zaman kronik ağrıya neden olan altta yatan bir durum vardır. Buna neyin sebep olduğunu bulmak zor olabilir, özellikle de kişinin bilinen bir tıbbi geçmişi veya daha önce yaralanması yoksa. [12]Olası kronik ağrı nedenleri ve katkıda bulunanlar şunları içerir: [2]

- Doku hasarı
- Kas suşları ve burkulmalar
- Düzgün iyileşmeyen yaralanmalar
- Gastrointestinal veya idrar bozuklukları
- Psikolojik bozukluklar
- Kronik ağrı olarak ortaya çıkan geçmiş travmalar
- Osteoartrit ve romatoid artrit gibi artritik durumlar
- Bütün gün masa başında çalışmak gibi kötü duruş

Hastaya bağlı olarak, birkaç farklı kronik ağrı nedeni ve katkıda bulunan faktörler olabilir.

Kronik Ağrı Belirtileri

Kronik ağrı semptomları, aşağıdakiler de dahil olmak üzere vücudun çeşitli yerlerinde ortaya çıkabilir: [3]

- Boyun ve omuzlar
- Geri
- Alt sırt
- Kalçalar
- Karın
- Eller ve bilekler
- Dizlikler

Kronik ağrı aşağıdaki gibi hissedebilir: [3]

- Donuk ağrıyan
- Keskin sancı
- Kramp
- Zonklama, batma veya yanma
- Karıncalanma veya uyuşma

Kronik ağrı genellikle yorgunluk, iştahsızlık, kasıtsız kilo kaybı, kötü uyku ve hatta ruh hali değişiklikleri gibi diğer semptomlarla el ele gider. Depresyon genellikle kronik ağrı ile ilişkilidir, çünkü o kadar zayıflatıcı olabilir ki insanların normal aktivitelerini gerçekleştirmelerini engeller. [1] Ağrılı semptomları yönetmenize yardımcı olabilecek birkaç kronik ağrı doğal tedavisi vardır, böylece yaşam kalitenizi artırabilirsiniz.

Pankreas Kanseri Nedir?

Pankreas kanseri, pankreasta oluşan bir kanser türüdür. Pankreas, sindirim suları ve hormonların salgılanmasından sorumlu olan mide ile omurga arasında oturan bir bezdir1.[2] Tüm pankreas kanserinin yaklaşık yüzde 70'i pankreasın başında oluşur.3 Bu, ortak safra kanalını bloke ederek pankreasın nasıl çalıştığını etkileyen komplikasyonlara yol açar. Tıkalı bir kanal, safra akışının azalmasına ve kanda sarılık olarak adlandırılan bir durum olan safra pigmentinin birikmesine neden olur.[3] Çoğu pankreas kanseri, pankreas adenokarsinomu olarak bilinen pankreas kanallarının astarında oluşur. Bununla birlikte, kanser bazen pankreasın adacık hücresi kanseri adı verilen hormon üreten hücrelerinde oluşabilir.[4] Pankreas kanserinin teşhisi zordur ve hızla yayılır.[5] Neyse ki, kanseri önlemeye veya yayılmasını yavaşlatmaya yardımcı olabilecek bir dizi pankreas kanseri otu ve takviyesi vardır.

Pankreas Kanserine Ne Sebep Olur?

Pankreas kanseri nedenleri her zaman açık değildir.[4] Bununla birlikte, doktorlar pankreastaki hücreler DNA mutasyonları geliştirdiğinde kanserin oluştuğunu bilirler. Mutasyonlar hücrelerin kontrolsüz bir şekilde büyümesine ve hücreler ölmediğinde tümör oluşturmasına neden olur.Pankreas kanseri riskini artırabilecek 4 faktör şunlardır:

- Kanseri
- Sigara içen
- 60 Yaşın üzerinde olmak
- Pankreasın uzun süreli iltihaplanması
- Diabetes mellitusa sahip olmak
- Obez olmak[6]

Erkeklerde pankreas kanserine yakalanma olasılığı kadınlardan daha yüksektir ve bu durum Afrikalı-Amerikalı popülasyonda beyaz popülasyondan daha yaygındır.[6] Pankreas kanseri nedenleri, kötü beslenme gibi yaşam tarzı seçimlerine de bağlanabilir, bu nedenle pankreas kanseri otları ve takviyeleri durumu önleyebilir veya tedavi edebilir.

Pankreas Kanseri Belirtileri

Pankreas kanseri belirtileri genellikle yalnızca durum yakındaki organları etkileyecek kadar ilerlediğinde ortaya çıkar. Bu nedenle, erken evrelerde pankreas kanseri semptomları yaşama olasılığı düşüktür. Bir kez ilerledi, belirtileri içerebilir :

- **Hazımsızlık**
- **Bulantı**
- **İştah kaybı**
- **Kusan**
- **Kilo kaybı**
- **Üst karın ağrısı veya yan veya sırtağrısı [3]**

Pankreas kanseri de sarılığa neden olabilir. Sarılık belirtileri arasında cildin ve gözlerin sararmasının yanı sıra daha koyu idrar veya daha açık dışkı bulunur.[2] Bununla birlikte, sarılık olması pankreas kanseriniz olduğu anlamına gelmez. Ayrıca karaciğer veya safra kesesi hastalığının bir işareti olabilir.[2]

Pankreas Kanseri için Doğal İlaçlar ve Otlar

Bazı pankreas kanseri bitkileri ve takviyeleri kanseri önlemeye, semptomları hafifletmeye ve ilerlemeyi yavaşlatmaya yardımcı olabilir. Bu pankreas kanseri alternatif tedavilerini deneyerek başlayın.

- **Üzüm Çekirdeği Ekstresi-Üzüm çekirdeği ekstresi, pankreas iltihabını kontrol etmeye ve kanserle savaşmaya yardımcı olmak için bir anti-enflamatuar ve antioksidan olarak çalışan bir pankreas kanseri doğal tedavisidir. Bu pankreas kanseri bitkisel ilacını günlük olarak kapsül şeklinde alın.**
- **Zerdeçal-Bu pankreas kanseri alternatif tedavisi, anti-enflamatuar ve anti-kanser özelliklerine sahiptir. Sadece bu baharatı diyetinize eklemek kanseri önlemeye yardımcı olabilir.[7]**
- **Kedinin Pençesi-Bu pankreas kanseri bitkisel tedavisi iltihabı azaltır ve bağışıklık sistemini güçlendirir. Faydalarını elde etmek için takviyeyi günlük olarak alın.**
- **Yeşil Çay-Yeşil çay, pankreas kanseri için doğal bir tedavi ve önleyici katkı maddesi olarak kullanılabilir. Kanserle savaşmaya ve önlemeye yardımcı olan antioksidanlarla doludur. Çalışmalar, yeşil çay içen kişilerin pankreas kanseri geliştirme olasılığının daha düşük olduğunu göstermiştir.[8]**

Pankreas Hastalığı Nedir?

Pankreas hastalığı, pankreası etkileyen koşulları tanımlamak için kullanılan genel bir terimdir. Pankreas hayati ve merkezi organ gibi olduğu için pankreası etkileyen hastalıklar genellikle ciddidir.

Pankreas aslında omurganızın yakınında, midenizin arkasında bulunan küçük bir bezdir. Vücudunuzun yiyecekleri parçalamaya yardımcı olması için ihtiyaç duyduğu sıvıları üretmekten sorumludur. Ayrıca, kan şekeri

seviyelerindeki artışa yanıt olarak salgılanan, vücudun sağlığı düzenlemesine ve hastalığı önlemesine yardımcı olan madde olan insülinin üretilmesinde ve düzenlenmesinde rol oynar.[1,2]

Pankreas herhangi bir sayıda hastalık tarafından tehlikeye girdiğinde, vücuttaki diğer sağlık koşullarının dalgalanma etkisine neden olabilir. En ölümcül pankreas hastalıklarından biri, uzun süreli pankreas iltihabının (pankreatit) sonucu olan pankreas kanseridir.[2,3]

Pankreas Hastalığına Neden Olan Nedir

Pankreas hastalıklarına genellikle zamanla pankreasa yavaş yavaş zarar veren çevresel ve yaşam tarzı faktörleri neden olur. Pankreasa verilen zarar, tahriş tarafından tetiklenen iltihap üreterek reaksiyona girmesine neden olur. Yeterli tahriş ve iltihaplanma ile pankreas, skar dokusu oluşturmaya başlayabilir ve pankreasın düzgün çalışmasını engelleyebilir. Yanlış işleyen bir pankreas, diyabet de dahil olmak üzere bir dizi başka duruma yol açabilir.[2,3]

Pankreas hastalıklarına yol açan altta yatan faktörlerden bazıları şunlardır:

- Aşırı alkol tüketimi
- Sigara içmek
- Bazı ilaçların sık kullanımı
- Enfeksiyonlar
- Safrakesesi taşı

Pankreas Hastalığı Belirtileri

Pankreas hastalığı belirtileri şunları içerebilir:

- Yayılan karın ağrısı
- Ateş
- Bulantı
- Kusan
- Karın ağrısı
- Kilo kaybı
- Yağlı tabureler

Bu semptomlar genellikle pankreatiti gösterir—pankreas iltihabı. Pankreas kanseri ayrıca sarılık gibi ek semptomlar da gösterebilir—cildin ve gözlerin sararması.[4]

Pankreas Hastalığı için Doğal İlaçlar ve Otlar

Pankreas sağlığını korumak için, pankreas üzerinde zararlı etkileri olan tüm maddeleri kesmek önemlidir. Buna alkol ve sigara dahildir. İşinizi yönetmek de önemlidir. diyet, ve rafine şekerlerden ve kan şekeri seviyelerini yükselten işlenmiş gıdalardan kaçının.

Hem pankreasın hem de karaciğerin detoksifikasyonuna ve iyileşmesine yardımcı olmak, bu organları daha fazla hasara ve hastalığa karşı korumak için bilinen faydaları olan bazı otlar ve takviyeler vardır.

Yardımcı olmak için bilinen doğal ilaçlardan biri pankreasa ait hastalık şu şekildedir:

- Saçak Ağacı- **Saçak** ağaç, bitkisel tıpta pankreas için temizleyici bir tonik olarak kullanılır. Pankreasın detoksifikasyonuna, güçlenmesine ve iyileşmesine yardımcı olarak pankreas hastalığına karşı savaşmaya yardımcı olabilir.

Panik Atak nedir?

Panik atak, ani ve yoğun bir endişe veya korku hissine sahip olduğunuzda ortaya çıkar. Bu daha sonra kaygıyı daha da kötüleştirebilecek çeşitli fiziksel semptomları tetikler. Panik ataklar gerçek bir fiziksel tehlike olmadığında, aksine stresli olaylar gerçekleştiğinde veya korkutucu düşünceler olduğunda ortaya çıkar.[1,2]

Panik atak sırasında, insanların kontrolünü kaybediyormuş gibi hissetmeleri ya da belki de ölmekte olduklarını hissetmeleri yaygındır. Panik ataklar genellikle zirvede yoğunlaşır ve semptomlar yavaş yavaş kaybolur. Panik ataklar 5 ila 20 dakika arasında sürebilir. Bazı insanlar 1 saate kadar veya bazen daha uzun süre panik hissi yaşarlar. [1]
Çoğu insan yaşamları boyunca en az bir panik atak yaşayacaktır. Bununla birlikte, panik ataklar uzun süreler boyunca tutarlı bir şekilde meydana geldiğinde, panik bozukluğu adı verilen klinik bir bozukluğun belirtisi olabilir.[1]

. Panik Atağa Ne Sebep Olur?

Panik atak nedenleri ya gerçek ya da algılanan bir stres ya da tehditten kaynaklanmaktadır. Bu gerçek veya algılanan stres veya tehdit daha sonra vücudunuzun sempatik sinir sistemini "savaş veya uçuş moduna"gönderir. Dövüş veya uçuş moduna "akut stres tepkisi" de denir ve algılanan bir tehdide veya saldırıya karşı doğal bir fizyolojik tepkidir. [1]

Savaş veya uçuş modu etkinken, sizi tehditten korumak için diğer tüm vücut fonksiyonları kapanır. Bu, yüksek kalp atış hızı ve terleme gibi panik atak semptomlarını yaratan stres hormonlarının acele etmesine neden olur.[3]

Genetik, beyin fonksiyonlarındaki değişiklikler ve önemli stresli olayların yaşanması gibi faktörler yaygın panik atak nedenleri ve risk faktörleridir. [2]

Panik Atak Belirtileri

Panik atak olarak kabul edilmek için, kişinin saldırı süresi boyunca aşağıdaki panik atak belirtilerinden en az 4'ünü yaşaması gerekir:

- Kalp atış hızınızı hızlandırın
- Hızlı nefes alma
- Terleme
- Nefes darlığı veya zor nefes alma
- Boğulma hissi
- Göğüs ağrısı
- Bulantı
- Baş dönmesi ve baş dönmesi
- Titriyor ve titriyor
- Titreme veya sıcak basması
- Uyuşma veya karıncalanma
- Kendinizden ayrılma (duyarsızlaşma)
- Kontrolünü kaybetme veya ölme korkusu

Panik atak belirtileri çok korkutucu bir olay olabilir. Neyse ki, sizi sakinleştirmeye yardımcı olmak için saldırı sırasında veya sonrasında alabileceğiniz birkaç panik atak doğal ilacı vardır. Anksiyete eğilimli

insanlar, saldırıların gerçekleşmesini önlemek için panik atak doğal ilaçlar alabilir.

Paranoid Kişilik Bozukluğu Nedir?

Paranoid kişilik bozukluğu, bir kişinin uzun vadede diğer insanlara karşı şüphe ve güvensizliği ile karakterize bir zihinsel sağlık durumudur.[1] Paranoid kişilik bozukluğu olan bireylerde tam gelişmiş şizofreni veya psikotik bozukluk yoktur.[1] Bununla birlikte, bu durum günlük yaşamlarını bozabilir. Paranoid kişilik bozukluğu, Küme A kişilik bozuklukları olarak bilinen şeyin bir parçasıdır.[2] Bu ruh sağlığı koşulları kategorisi tuhaf, eksantrik düşünce veya davranışları içerir.[2] Bu durum psikolojik bir değerlendirme ile teşhis edilir.[2]

Paranoyak Kişilik Bozukluğuna Ne Sebep Olur?

Paranoid kişilik bozukluğunun nedenleri belirsizdir. Bununla birlikte, erkeklerde ve ailede başka psikotik bozukluk öyküsü olan kişilerde daha sık görülür.[3] Paranoyak kişilik bozukluğunun nedenleri arasında bir takım çevresel faktörler de olabilir.[3]

Paranoid Kişilik Bozukluğu Belirtileri

Paranoyak kişilik bozukluğu, insanların çevrelerindeki insanlardan çok şüphelenmesine neden olur. Çoğu zaman tehlikede olduklarını hissederler ve güvensizlik düzeylerinin haksız olduğunu fark etmezler.[1]. Kendilerini sürekli tehlikede hissettikleri için, bu insanlar sosyal yaşamlarını önemli ölçüde sınırlama eğilimindedirler, bu da iş seçeneklerini azaltabilir ve ciddi sosyal izolasyona neden olabilir.[1]. Başkalarına karşı düşmanca davranabilirler, bu da doktorlara güvenmedikleri için durumu tedavi etmeyi zorlaştırır.[1] Bu insanlar genellikle kin tutarlar ve bilgiyi kendilerine karşı tutacaklarından korktukları için başkalarına sık sık güvenmezler.[3]

Paranoid Kişilik Bozukluğu için Doğal İlaçlar ve Otlar

Paranoid kişilik bozukluğu, kişi yardım kabul ederse konuşma terapisi ve ilaçların bir kombinasyonu ile tedavi edilebilir. Ayrıca bitkisel ilaçların semptomları azaltmaya yardımcı olabileceğine inanılmaktadır. Paranoid kişilik bozukluğu otlar şunlardır:

- Kava Kava - Kava kava, bu tür kişilik bozukluğu ile ilişkili anksiyete belirtilerini hafifletmeye yardımcı olmak için herhangi bir içeceğe eklenebilen paranoyak bir kişilik bozukluğu bitkisel ilacıdır.
- Tutku Çiçeği, anksiyete giderici özelliklere sahip olduğu söylenen ve duygudurum bozukluklarının semptomlarını azaltmaya yardımcı olduğu bilinen başka bir bitkidir. Sadece kaynar suya batırın ve her gün içirin.

- **Meyan Kökü**-Meyan kökü çubuk, çay veya özüt olarak gelir ve endişeyle mücadeleye yardımcı olmak için ağızdan alınabilir.
- **Kediotu**-Kediotu, ağızdan alındığında vücut üzerinde sakinleştirici bir etkiye sahip olan bir grup çiçekli bitkidir. Beyinde gama aminobütirik asit (GABA) adı verilen ve bitkiye sakinleştirici özelliklerini veren bir kimyasalın üretimini uyardığına inanılıyor.[4]
- **Ginseng**-Ginseng kaygıyı hafifletmeye ve konsantrasyon ve odaklanmayı geliştirmeye yardımcı olur. Günlük olarak oral takviye olarak alınabilir.

Paraziter Hastalık Nedir?

Paraziter hastalık, parazitlerin neden olduğu bir grup enfeksiyonu tanımlamak için kullanılan bir terimdir. Enfeksiyona neden olan spesifik parazit tipine bağlı olarak çeşitli paraziter hastalık türleri vardır. Farklı parazitler insan vücudunun farklı kısımlarını etkiler ve farklı semptomlar üretir. [1] [2]

Parazitler, hayatta kalmak için diğer organizmalardan (konakçılardan) yaşayan canlı organizmalardır. Çoğu zaman, canlı bir organizma, bir insan gibi, gözle görülür semptomları olmayan bir parazite ev sahipliği yapar. Bununla birlikte, bir parazit farklı insan vücudu sistemlerini çoğaltmaya ve istila etmeye başladığında, ciddi bir enfeksiyona neden olabilir. [2]

Bazı paraziter hastalıklar dünyanın az gelişmiş bölgelerinde daha yaygındır. Bununla birlikte, Kuzey Amerika'da sözleşmeli olabilecek parazitler var. Bazı yaygın paraziter hastalıklar şunlardır: [2]

- Trichomoniasis
- Giardiasis
- Kriptosporidiyoz
- Toksoplazmoz

Paraziter Hastalığa Ne Sebep Olur?

Paraziter hastalık nedenleri, insan vücudunu istila eden belirli bir parazit türünden kaynaklanmaktadır. Paraziter enfeksiyonlara neden olan üç tür parazit vardır. Bu parazit türleri şunlardır: [2]

- Parazitler
- Protozoa
- Ektoparazitler

Protozoa tipik olarak kirli su kaynakları yoluyla büzülür. Helmintler ayrıca solucanlar veya tenyalar olarak da bilinir. Keneler veya sivrisinekler gibi ektoparazitler cildi besler. Paraziter hastalıklar birçok farklı yolla bulaşabilir. İnsanların parazitlerle sözleşme yapma yollarından bazıları şunlardır: [1]

- Yemek
- Su
- Böcek ısırığı
- Cinsel temas

Paraziter nedenler genellikle Orta ve Güney Amerika ve Afrika'daki farklı bölgeler de dahil olmak üzere subtropikal bölgelere seyahatle ilişkilidir. Sıtma en bilinen paraziter hastalıklardan biridir ama aynı zamanda en ölümcül hastalıklardan biridir. Sıtma, enfekte bir sivrisinek ısırığı yoluyla bulaşan paraziter bir hastalıktır. [1] [2] Subtropikal bölgelere seyahat eden veya bağışıklık sistemlerini tehlikeye atan insanlar paraziter hastalıklara yakalanma riski daha yüksektir. [2] Uygun sanitasyon uygulamaları kullanılarak paraziter hastalık nedenleri önlenebilir. Bu sadece güvenli içme suyu tüketmeyi ve tamamen pişmiş yiyecekleri yemeyi içerir.

Paraziter Hastalık Belirtileri

Enfekte olmuş parazitin türüne bağlı olarak farklı paraziter hastalık belirtileri vardır. İşte yaygın paraziter hastalık belirtilerinden bazıları: [2]

- Enfeksiyon bölgesi çevresinde kaşıntı, kızarıklık ve tahriş
- İshal
- Gaz
- Hazımsızlık
- Yağlı tabureler
- Susuzluk
- Mide krampları
- Şişmiş lenf düğümleri
- Kas ağrıları ve ağrıları

Paraziter hastalıkların çoğu ciddi bir enfeksiyona dönüşmeden önce tedavi edilebilir. Parazitlerin vücuttan atılmasına yardımcı olabilecek birkaç doğal ilaç vardır.

Parkinson Hastalığı Nedir?

Parkinson hastalığı yıkıcı bir nörodejeneratif hastalıktır-sinir sistemini etkileyen ve zamanla giderek kötüleşen bir durumdur. Parkinson hastalığı zayıflatıcıdır ve etkilenen kişinin hareketlerini kontrol edememesine neden olur. Parkinson hastalığı nadir görülen bir durumdur ve genellikle 50 yaşın

altındaki insanları etkilemez. Erkeklerin Parkinson hastalığına yakalanma olasılığı kadınlardan daha yüksektir.

Parkinson hastalığı yaşamak için çok korkunç bir durumdur, genellikle anksiyete ve depresyon gibi duygusal sıkıntılara neden olur. İleri Parkinson hastalığı olan insanlar da bilişsel gerileme yaşamaya başlar ve düşünceleri işlemekte veya eleştirel düşünmede sorun yaşarlar.[1,2]

Parkinson Hastalığına Ne Sebep Olur?

Parkinson hastalığı, beyindeki nöronlar parçalanmaya ve ölmeye başladığında ortaya çıkar. Ölen nöronların çoğu, duygudurum ve davranışta yer alan nörotransmiter olan dopamin üretmekten sorumlu olanlardır. Etkilenen diğer nöronlar, Parkinson hastalığı semptomlarına yol açan fiziksel kas hareketlerinden sorumlu olanlardır.[1,2]

Fakat bu nöronların zayıflamasını ve ölmesini tam olarak neyin tetiklediği bilinmemektedir. Bu noktada, bilim adamları aşağıdakiler de dahil olmak üzere Parkinson hastalığına katkıda bulunabilecek yalnızca belirli risk faktörlerini belirlediler:

- Genetik: Bazı genetik mutasyonlar insanları Parkinson hastalığına yakalanma riskine sokabilir.
- Çevresel Faktörler: Çevresel toksinlere maruz kalmak Parkinson hastalığını tetikleyebilir.

Parkinson Hastalığı Belirtileri

Parkinson hastalığı belirtileri şunları içerebilir:

- Ellerde ve parmaklarda titreme
- Gecikmeli hareketler
- Kas sertliği ve sertliği
- Kambur duruş
- Denge problemleri
- Yürürken kollarınızı yanıp sönme, gülümseme veya sallama zorluğu
- Konuşma değişiklikleri
- Yazma zorluğu

Parkinson Hastalığı için Doğal İlaçlar ve Otlar

El titremesi ve kas dahil Parkinson hastalığı belirtileri sertlik aşağıdakiler de dahil olmak üzere doğal ilaçlarla hafifletilebilir:

- Ginkgo Biloba - Ginkgo biloba, Parkinson hastalığı semptomlarını yönetmeye ve durumdaki insanlarda yaşam kalitesini iyileştirmeye yardımcı olabilecek antioksidan ve nöroprotektif faydaları olan doğal bir ilaçtır.
- Brahmi Bitkisi-Brahmi bitkisi veya bacopa, sinir sistemi üzerinde çalışan, titreme ve diğer Parkinson hastalığı semptomlarını hafifletmeye yardımcı olan bitkisel bir ilaçtır.
- Koenzim Q10-Koenzim Q10, Parkinson hastalığı ile ilişkili oksidatif stresi azaltmaya yardımcı olabilecek bir antioksidandır.
- Kreatin-Kreatin, Parkinson hastalığı gibi nörodejeneratif hastalıkların ilerlemesini geciktirmeye yardımcı olma yararı için çalışılmıştır.
- C vitamini-C vitamini, Parkinson hastalığı hastalarının semptomlarını iyileştirmelerine ve reçete edilen ilaçlara olan ihtiyaçlarını sınırlamalarına yardımcı olmak için alınabilecek önemli bir antioksidandır.

Pelvik İnflamatuar Hastalık Nedir?

Pelvik inflamatuar hastalık veya PID, bir kadının yumurtalıklar, fallop tüpleri, uterus veya periton gibi pelvik organlarında bulunan bir enfeksiyonu ifade eder.[1] Pelvik inflamatuar hastalık ektopik gebeliğin en sık nedeni ve kadın infertilitesinin en sık önlenebilir nedenidir.[1,2] Organ yara izi, apse, pelvik ağrı ve daha fazlası gibi diğer komplikasyonlara yol açabilir.[2] Erken yakalanırsa, pelvik inflamatuar hastalık tedavi edilebilir arasında antibiyotikler.[3] Fakat, bunun mümkün için PID geri dönün ve kadın kim vardı o zamanlar zaten daha ele gelecek.[3]

Pelvik İnflamatuar Hastalığa Ne Sebep Olur?

'Nin en yaygın nedeni pelvik enflamatuar hastalık, gonore veya klamidya gibi cinsel yolla bulaşan bir enfeksiyondur.[1] Bununla birlikte, cinsel yolla bulaşmayan diğer enfeksiyonlar da pıd'ye neden olabilir.[3] Pelvik inflamatuar hastalık riski artar:

- Daha önce PID vardı mı
- Cinsel olarak aktif mi

- Birden fazla seks partnerine sahip olmak
- Tedavi edilmeyen cinsel yolla bulaşan bir hastalığa (STD) sahip olun
- 25 Yaşın altında cinsel olarak aktif mi
- Dallama

Risk, doğum kontrolü için kullanılan bir intrauterin cihazın (RİA) yerleştirilmesinden sonraki ilk 20 günde de artar.[1] PID genellikle cinsel yolla bulaşan hastalıkları önlemek için kullanılan aynı tekniklerle önlenebilir. Buna yoksunluk, tekeşlilik ve lateks prezervatif kullanımı dahildir.[3] Cinsel yolla bulaşan bir hastalığa yakalanma veya pelvik inflamatuar hastalık geliştirme riskiniz yüksekse rutin taramalardan geçmeyi düşünün.

Pelvik İnflamatuar Hastalık Belirtileri

İki tip pelvik inflamatuar hastalık vardır: akut ve kronik PID. Akut PID aniden gelişir ve şiddetli semptomlarla sonuçlanırken, kronik PID düşük dereceli bir enfeksiyondan hafif semptomlara neden olur.[1] Bazı durumlarda, kadınlar herhangi bir pelvik inflamatuar hastalık semptomu yaşamayabilir ve sahip olduklarını bilmeyebilirler.[2] Diğer kadınlar aşağıdaki gibi belirtilerle karşılaşabilir:

- Alt karın ve pelvik ağrı
- Ağır vajinal akıntı
- Kokulu vajinal akıntı
- Cinsel ilişki sırasında ağrı veya kanama
- Dönemler arasında anormal kanama
- İdrar yaparken ağrı
- Ateş
- Soğuklar
- Bağırsak rahatsızlığı

Pelvik inflamatuar hastalık çeşitli laboratuar testleri, görüntüleme testleri ve fizik muayenelerle teşhis edilir ve antibiyotiklerle tedavi edilir.[2] Yumurtalık veya fallop tüpü erişimi gibi ağır vakalarda ameliyat gerekebilir.[1] Pelvik inflamatuar hastalık otları gibi çeşitli tamamlayıcı tedaviler tedaviye yardımcı olabilir. Cinsel yolla bulaşan hastalıklar veya PID tedavisi için beklemeyin, çünkü bu infertilite gibi komplikasyon riskinizi artırabilir.

Peptik Ülser Nedir?

Bir peptik ülser, yemek borusu, mide veya bağırsakların ilk bölümünde duodenum adı verilen açık bir ağrıdır.[1]. Peptik ülserlere lokalizasyonlarına bağlı olarak farklı isimler verilir. Örneğin, midede meydana gelen ülserlere mide ülseri, duodenumda meydana gelenlere ise duodenal ülser denir.[2]

Peptik Ülsere Ne Sebep Olur?

Peptik ülser nedenleri hakkında yaygın bir yanlış anlama, stres veya baharatlı yiyecekler nedeniyle ortaya çıkmasıdır. Bu faktörler peptik ülser semptomlarını kötüleştirebilirken, nedeni onlar değildir. En yaygın peptik ülser nedenleri arasında Helicobacter pylori adı verilen bir bakteri bulunur.[3] Bu bakteri midenin koruyucu astarını zayıflatır, bu da sindirim sularının sindirim sisteminin alt astarlarına zarar vermesini sağlar.[2] 40 Yaşın üzerindeki Amerikalıların yüzde 20'sine kadar bu bakteri bulaşmış olsa da, enfekte olan tüm insanlar ülser geliştirmeyecektir.[1] Diğer peptik ülser nedenleri arasında Advil ve Aleve gibi bazı anti-enflamatuar ve ağrı kesici ilaçların uzun süreli kullanımı yer alır.[3] Onlar bu engelleyici maddeler mide denilen prostaglandin, yardım teşvik kan akışını korumak ve yaralanma.[1] Bireylerin ağrı kesici almak için uzun süreler gerektiğini konuşmak için onların doktor hakkında hangi ağrı kesici güvenli onları. Diğer peptik ülser nedenleri arasında sigara içmek ve alkol kullanımı, fiziksel yaralanma, radyasyon tedavisi ve yanıklar gibi mide astarına doğrudan zarar verebilecek sorunlar bulunur.[1] H. pylori'ye yakalanma şansınızı artırabilecek peptik ülser için risk faktörleri şunlardır:

- Diyabet
- Yaşlılık
- Stres
- Kahve içmek

Peptik Ülser Belirtileri

Peptik ülser semptomları yanan bir mide ile başlar.[4] Ağrı aç karnına kötüleşebilir ve ülserleri yatıştıran bazı yiyecekleri yiyerek veya asit azaltıcı ilaçlar alarak hafifletilebilir.4 Diğer yaygın peptik ülser belirtileri şunlardır:[4]

- Mide ekşimesi
- Bulantı
- Şişkinlik
- Gıda intoleransları

Peptik ülseri olan bazı kişilerde hiç semptom görülmeyebilir. Diğerleri, aşağıdakiler gibi nadir fakat ciddi semptomlar geliştirebilir:[4]

- Kusan
- Nefes darlığı
- Bayılma hissi
- İştah değişiklikleri veya kilo kaybı

Karın ağrısında ani bir keskinlik hissederseniz, kan kusarsanız veya dışkıda kan olduğunu fark ederseniz derhal doktorunuza başvurun. Ayrıca, tedaviden sonra geri dönen devam eden ağrı yaşarsanız doktorunuzla konuşun. Ülserler tipik olarak bakteriler gibi altta yatan nedeni ortadan kaldırmayı veya iyileşmesine izin vermek için midedeki asidi azaltmayı amaçlayan ilaçlarla tedavi edilir. Peptik ülser otları semptomlarınızı yatıştırmaya ve iyileşmeyi teşvik etmeye yardımcı olabilir.

Perimenopoz Nedir?

Perimenopoz, menopoz evresindeki kadınlarda görülen bir durumdur. life.It bu, vücudun doğal olarak menopoza girdiği, yani kadının üreme yıllarının sona erdiği bir dönemdir. Perimenopoz ayrıca menopoz geçişi olarak da adlandırılır.[1] Farklı kadınlar menopoza farklı yaşlarda başlar. Tipik olarak, perimenopozun ilk belirtileri 40'lı yıllarda başlar. Bununla birlikte, bazı kadınlar ilk olarak 30'lu yaşlarının ortalarında menopozdaki değişiklikleri fark edebilirler. [1] Perimenopoz sırasında, bir kadının vücudundaki östrojen seviyesi dalgalanmaya başlar. Düzensiz bir şekilde yükselir ve düşer ve sonuç olarak vücudun farklı bölgelerini, özellikle adet döngüsünü etkileyen perimenopoz semptomları üretmeye başlayabilir.[1] Perimenopoz evresi, kadın adet döngüsü olmadan 12 ay üst üste yaşadıktan sonra sona erer ve tam menopoza ulaşır.[1]

Perimenopoza Ne Sebep Olur?

Perimenopoz nedenleri tamamen doğaldır, çünkü bu kadın için yaşlanmanın normal bir parçasıdır. Kadınlar perimenopoz boyunca ilerledikçe, östrojen ve progesteron seviyeleri sağlıklı üreme yıllarından çıktıkça dalgalanır.[2] Çoğunlukla, kadınların yaşadığı perimenopoz semptomları östrojen üretimindeki genel bir azalmaya bağlıdır. Östrojen, adet döngüsünü kontrol etmekten sorumlu olan kadın hormonudur.[2] Perimenopoz her kadının hayatının normal bir aşaması olmasına rağmen, bazı kadınlar bunu diğerlerinden daha erken yaşarlar. Erken perimenopoz nedenlerine katkıda bulunabilecek risk faktörleri şunlardır:[2]

- Aile öyküsü
- Sigara içen

- Pelvik bölgede geçmiş kanser tedavileri
- Histerektomi geçirmiş olmak

Perimenopoz Belirtileri

Perimenopoz belirtileri her kadın için değişir. Bazı kadınlar hafif veya ince değişiklikler yaşarken, diğer kadınlar ani ve aşırı değişiklikler yaşarlar. Tipik olarak, perimenopoz semptomları düzensiz dönemlerin başlamasıyla adet döngülerinde bir değişiklikle başlar. Bunun nedeni, döngünün yumurtlama süresinin daha düzensiz hale gelmesidir, bu da daha kısa veya daha uzun süreler üretir.[2] Diğer perimenopoz belirtileri şunlardır:[2]

- Sıcak basması
- Ruh hali değişiklikleri
- Vajinal değişiklikler ve ağrılı ilişki
- İdrar kaçırma da dahil olmak üzere mesane problemleri
- Düşük doğurganlık
- Azalmış cinsel dürtü
- Kemik kaybı
- Kötü kolesterolde bir artış da dahil olmak üzere kolesterol seviyelerindeki değişiklikler

Perimenopoz aşırı ağır adet kanaması veya daha sık dönemler gibi komplikasyonlara neden olabilir. Perimenopoz semptomlarını yönetmeye ve kontrol etmeye yardımcı olabilecek birçok perimenopoz doğal tedavisi vardır.[2]

Periferik Arter (Damar Hastalığı) Nedir?

Periferik arter hastalığı (PAD), periferik arter hastalığı ve periferik vasküler hastalık dahil olmak üzere birçok isimle geçer. Periferik arter hastalığı bu bir çeşittir ateroskleroz, veya atardamarların sertleşmesi.[1] PED, uzuvların arterlerinde, en sık bacaklarda plak biriktiğinde ve uygun dolaşımı etkilediğinde ortaya çıkar.[1] PED kalp hastalığından farklıdır çünkü arterlerin daralması kalbin dışında ve kardiyovasküler sistemin periferik bölgelerinde meydana gelir.[2]. PED yaklaşık 10 milyon Amerikalıyı etkiliyor.[2]

Periferik Arter / Damar Hastalığına Ne Sebep Olur?

Periferik arter hastalığına, arterlerde biriken ve onları daraltan kolesterol

açısından zengin bir materyal olan plak neden olur.1 Bireyler eğer PAD riski daha fazladır:

- Sigara içme
- Şeker hastalığınız var mı
- Yüksek tansiyona sahip olmak
- Sağlıksız lipit ve kolesterol seviyelerine sahip olmak
- Yaş 60 yaşından büyük olan
- Obez mi
- Ailede PED veya diğer kardiyovasküler problemler öyküsü var mı

Ateroskleroz periferik arter hastalığının önde gelen nedeni olmasına rağmen, altta yatan başka bir sağlık durumu varsa hastalar benzer semptomlar yaşayabilir. Diğer periferik arter hastalığı nedenleri arasında ekstremite yaralanmaları, kan damarı iltihabı, radyasyona maruz kalma ve olağandışı bağ veya kas anatomisi sayılabilir.[4]

Periferik Arter / Vasküler Hastalık Belirtileri

En sık görülen periferik arter hastalığı semptomu, kramplı bacak ağrısı ve rahatsızlığı ifade eden aralıklı topallamadır.[1] Bu ağrı gelip gidebilir ve sadece yürürken belirginleşebilir, ancak hasta dinlendiğinde kendini rahatlatacaktır.[1,3] Diğer periferik arter hastalığı belirtileri şunlardır:

- Kas atrofisi
- Ayaklarda veya ayak parmaklarında ağrı veya karıncalanma
- Saç dökülmesi
- Serin cilt
- Soğuk veya uyuşmuş ayak parmakları
- İyileşmeyen ülserler
- Ayak parmaklarına mavi renklendirme
- Bacaklarda veya ayaklarda zayıf nabız
- Erektil disfonksiyon (erkeklerde)

Bazı hastalar hiç semptom yaşamayabilir.

Komplikasyonlar, artmış kalp krizi ve felç riski de dahil olmak üzere periferik arter hastalığına bağlı olarak ortaya çıkabilir.[1] PAD hastaları

ayrıca, kan akışının azalması nedeniyle yaralanmalar, yaralar veya enfeksiyonlar iyileşmediğinde ortaya çıkan kritik ekstremite iskemisi geliştirme riski altındadır.[4] Bu, kangren olarak da bilinen doku ölümüne yol açabilir ve amputasyon riskini artırabilir.[4]

Periferik arter hastalığı tedavisi, çeşitli ilaçlarla birlikte çeşitli yaşam tarzı değişikliklerini içerebilir. Örneğin, hastalar sigarayı bırakmaya, düzenli egzersiz yapmaya ve kalp-sağlıklı bir diyet yemeye teşvik edilebilir.[1] Bu aynı seçenekler pad'in tamamen önlenmesinde yardımcı olabilir. Ağır vakalarda ameliyat gerekebilir.[1]

Yaygın Gelişimsel Bozukluk (PDD) Nedir?

Yaygın gelişimsel bozukluk (PDD), gecikmiş sosyal ve davranışsal gelişim gösteren çocuklarda bir grup durumu tanımlayan klinik bir tanıdır. PDD semptomları öncelikle gecikmiş dil, gelişim açıkları ve sosyal etkileşim açıkları ile karakterizedir.[1]Yaygın gelişimsel bozukluklar çocukları değişik derecelerde etkileyebilir. Örneğin, bazı çocuklar konuşma ile daha fazla mücadele ederken, diğer çocuklar ilişki kurma ile daha fazla mücadele edebilir.[2]Yaygın gelişimsel bozukluk klinik terimi altında sınıflandırılan beş ana koşul vardır:[2]

- Otizm
- Asperger sendromu
- Çocukluk çağı disintegratif bozukluğu
- Rett sendromu
- PDD-aksi belirtilmemiş (PDD-NOS)

Çocukların gelişim yıllarında bazı yaygın gelişimsel bozukluklar sergilemesi yaygın olsa da, pdd'yi tipik çocukluk davranışlarından ayıran şey bu semptomların tutarlılığı ve yoğunluğudur.[2] PPD tipik olarak erken çocukluk döneminde teşhis edilir ve mümkün olan en kısa sürede teşhis edilmesi önemlidir. Çocuk yaşlandıkça, yetişkinlerde yaygın gelişimsel bozukluk zamanla daha iyi yönetilebilir.[2]

Yaygın Gelişimsel Bozukluğa (PDD) Neden Olan Nedir?

Yaygın gelişimsel bozukluğun kesin nedenleri şu anda bilinmemektedir. Araştırmacılar, yaygın gelişimsel nedenlerle ilişkili çeşitli faktörlerin olabileceğinden şüpheleniyorlar. Araştırmacılar şu anda bu koşulların nasıl geliştiğini gösteren kanıtlar için beyin yapılarını ve işlevlerini incelemek için otizmli ve diğer PPD koşullarına sahip insanları inceliyorlar. Şimdiye kadar, yaygın gelişimsel bozukluğun olası nedenleri hakkında birkaç teori var. Bu potansiyel nedenler şunlardır:[2] [3] [4]

- Beyinde veya omurilikte sinir sistemi ile ilgili bir sorun
- Aile öyküsü PPD koşullarına bağlı genetik nedenler
- Beyindeki serotonin, dopamin veya epinefrin düzeylerindeki kimyasal dengesizlikler veya tutarsızlıklar

Yetişkinlerde yaygın gelişimsel bozukluk daha sonraki yaşamda gelişebilir ve kişinin güvenli, istikrarlı ve sağlıklı bir yaşam sürmesini engelleyen zihinsel travma veya düşük sosyoekonomik durumdan kaynaklandığı düşünülmektedir.[5]

Yaygın Gelişimsel Bozukluk (PDD) Belirtileri

Yaygın gelişimsel bozukluk belirtileri genellikle başlangıçta küçük çocuklarda kendini gösterir. Bu yaygın gelişimsel bozukluk belirtileri şunlardır:[2]

- Dil ve iletişim ile ilgili sorunlar
- Başkalarıyla ilişki kuramama veya onlarla ilişki kuramama
- Vücut hareketlerinde tekrarlayan davranışlar veya oyuncaklarla oynama
- Korkmak veya yüksek seslere ve ışıklara aşırı tepki vermek
- Yeni rutinlere uyum sağlayamama

Peyronie Hastalığı Nedir?

Peyronie hastalığı, erkeklerde peniste fibröz skar dokusunun geliştiği bir durumdur. Bu kavisli bir penise ve ağrılı ereksiyonlara yol açar. Tipik olarak, penisler birçok farklı şekil ve boyutta gelir ve bazıları bir yönde veya başka bir yönde doğal eğrilere veya kıvrımlara sahip olabilir. Genel olarak, bu kendi başına ciddi veya ilgili bir durum değildir ve acı verici değildir.[1] Bununla birlikte, bir erkeğin Peyronie hastalığı olduğunda, önemli bir bükülme veya bükülme nedeniyle şiddetli ağrı ve rahatsızlık yaşayabilirler. Bu acıdan dolayı erkeklerin seks yapmasını ve zevk almasını engeller. Peyronie hastalığı nedeniyle ereksiyon bile alamayabilir veya sürdüremeyebilirler. Bu, erkeklerin stres ve endişe yaşamalarına neden olabilir.[1] Bazı erkeklerde Peyronie hastalığının zamanla kendini iyileştirmesi mümkündür. Çoğu durumda, Peyronie hastalığı aynı kalır veya daha da kötüleşir. Neyse ki, Peyronie'nin eğriliği iyileştirmek ve ağrılı ilişkiyi önlemek için kullanılabilecek doğal tedavileri var.[1]

Peyronie Hastalığına Ne Sebep Olur?

Peyronie hastalığının nedeni tam olarak bilinmiyor. Araştırmacılar, Peyronie hastalığının potansiyel nedenleri olabilecek belki de birkaç farklı faktör olduğunu düşünüyor.[2] Peyronie hastalığının başlıca olası nedenlerinden biri peniste tekrarlanan veya uzun süreli yaralanmalara bağlı olabilir. Bu, seks sırasında veya spor yaralanmaları gibi fiziksel aktivite sırasında meydana gelen hasarlardan kaynaklanabilir. Aynı zamanda bir kazanın sonucu da olabilir.[2] Yaralanmadan sonra

ve penis iyileşmeye başladığında, düzensiz skar dokusu geliştirmesi mümkündür. Bu, penisin içinde penisin bükülmesine neden olan bir nodül oluşturabilir. Düzenli bir dik peniste, kan akışı arttıkça penisin içindeki doku gerilir. Bununla birlikte, Peyronie hastalığı olan bir peniste, penis skar dokusu nedeniyle gerilemeyebilir. Belki de bu yüzden ereksiyon ağrılı hale gelir.[2]

Peyronie Hastalığı Belirtileri

Peyronie hastalığının belirtileri farklı erkekleri farklı şekilde etkiler. Peyronie hastalığı belirtileri şunları içerebilir:[3]

- Penisin derisinin altında hissedilen skar dokusu
- Peniste bir yumru veya bükülme
- Ereksiyon ile ilgili zorluklar
- Ereksiyon olan veya olmayan ağrı ve rahatsızlık
- Penisin kısalması

Peyronie hastalığının doğal tedavileri, bu acı verici ve rahatsız edici semptomların bazılarını önlemeye veya hafifletmeye yardımcı olabilir.

(Konjonktivit) Pembe Göz nedir?

Pembe göz olarak da bilinen konjonktivit, gözün beyaz kısmını kaplayan ve göz kapağını kaplayan konjonktiva adı verilen şeffaf zarın iltihaplanmasını ifade eder. Konjonktivit, gözdeki küçük kan damarlarının iltihaplanmasına ve görülmesine neden olur ve gözün beyaz kısmına pembemsi bir renk verir, dolayısıyla pembe göz takma adı. Konjonktivit rahatsızlığa neden olur, ancak genellikle görmeyi etkilemez. Bir veya iki gözde de görülebilir. Bu ciddi bir durum değil ama çok bulaşıcı olabilir.1,2

Konjonktivite Ne Sebep Olur?

Konjonktivit nedenleri bakteriyel ve viral enfeksiyonlardan alerjilere kadar değişir. Bazı daha az yaygın konjonktivit nedenleri arasında kimyasallar, kontakt lenslerden kaynaklanan tahriş, kirlilik, mantarlar, gözdeki yabancı cisimler veya göz yaralanmaları bulunur.
Konjonktivite neden olan bakteriyel ve viral enfeksiyon türleri oldukça bulaşıcıdır. Konjonktivite neden olan bakteriyel veya viral enfeksiyonlara maruz kalma ve bunlara yakalanma olasılıkları daha yüksek olduğu için sağlık ortamında çalışan çocuklar ve profesyoneller için risk artar. Alerjik konjonktivit kişiye ve çevresel faktörlere bağlı olarak değişir. Kontakt lens aşınması gibi tahrişin bir sonucu olan konjonktivit türleri bulaşıcı

değildir.[3,4]

Konjonktivit, bebekler de dahil olmak üzere her yaşta herkesi etkileyebilir. Bebekler konjonktivit ile enfekte olduğunda, buna neonatal konjonktivit denir ve yenidoğanlardaki enfeksiyonlar son derece tehlikeli olabileceğinden tıbbi bakım gerektirir. Yenidoğan konjonktiviti tahriş, enfeksiyon veya tıkanmış gözyaşı kanallarından kaynaklanabilir.[5]

Konjonktivit Belirtileri

Konjonktivit belirtileri şunlardır:

- Kaşıntı
- Kızarıklık
- Tahliye
- Yırtık
- Şişmiş göz kapağı
- Cesur duygu
- Işığa duyarlılık

Konjonktivit ciddi bir durum olmasa ve kendi kendine geçebilse de, konjonktivit semptomları yaşarsanız doktorunuza danışmanız en iyisidir. Tedavi edilmezse kalıcı göz hasarı oluşabilir. Erken tedavi almak, bakteriyel veya viral konjonktivitin diğer insanlara yayılma riskini de azaltabilir, çünkü durum semptomlar ortaya çıktıktan sonra iki haftaya kadar bulaşıcı kalabilir. Kontak takmaktan, gözünüze dokunmaktan veya kozmetik, göz damlası veya havluları başkalarıyla paylaşmaktan kaçının.[6]

Konjonktivit tedavi seçenekleri altta yatan nedene bağlı olarak değişir. Bakteriyel konjonktivit antibakteriyel göz damlaları veya merhemlerle tedavi edilebilirken, viral konjonktivit antihistaminikler veya antiinflamatuar ilaçlarla tedavi edilir. Yapay gözyaşları ve sıcak kompresler iltihap ve tahrişi hafifletmeye yardımcı olabilir. Konjonktivit bitkisel ilaçlar da semptomları azaltmada yardımcı olabilir. Bu, ev yapımı göz yıkamalarını veya altta yatan nedene karşı savaşmaya yardımcı olan bağışıklık arttırıcı vitamin ve mineralleri içerebilir.

Plantar Dishidroz Nedir?

Plantar dishidroz, ayakları etkileyen bir cilt hastalığıdır. Dishidroz, dishidrotik egzama veya pomfoliks olarak da bilinen bir durumdur. Ayak tabanlarında küçük, sıvı dolu kabarcıklar göründüğünde ortaya çıkar. Plantar dishidroz, gençler ve yetişkinler de dahil olmak üzere hemen hemen herkesi etkileyebilir.[1,2]

Ciddi bir durum olmasa da, durum tamamen iyileşene kadar rahatsız edici olabilir. Birçok insan bunu yalnızca akut olarak (aniden ve kısa süreli) yaşarken, diğerleri uzun bir süre boyunca kronik olarak yaşayabilir. Aynı zamanda, öncekilerin tamamen iyileşmesinden önce kabarcıkların tekrar oluştuğu tekrarlayan bir durum olabilir.[1,2]

Plantar Dishidroza Ne Sebep Olur?

Plantar dishidrozun kesin nedeni bilinmemektedir. Farklı insanları farklı şekillerde etkilediğinden (akut, kronik veya tekrarlayan), bazı insanların bu cilt durumunu geliştirmesinin birçok olası nedeni vardır.[1]

Dermatit (deri iltihabı) olarak sınıflandırılan plantar dishidroz, muhtemelen ürünlere, metallere veya diğer alerjenlere karşı alerjik bir reaksiyona atfedilir. Saman nezlesi (mevsimsel alerjiler) olan bazı kişilerde plantar dishidroz görülür. Bilim adamlarının kesin olarak bildiği bir şey, plantar dishidrozun ayaklardaki ter bezleriyle ilişkili bir durum olmadığıdır.[1,3]

Bazı insanlarda, plantar dishidroz duygusal stres tarafından tetiklenmiş veya şiddetlenmiş gibi görünmektedir. Yüksek nemli iklimler gibi sıcaklık dalgalanmaları gibi çevresel değişiklikler de plantar dishidrozu tetikleyebilir.[3]

Plantar Dishidroz Belirtileri

Plantar dishidroz belirtileri ayak tabanlarını etkiler. Tabanların farklı kısımlarının etrafında kümeler halinde oluşan küçük, sıvı dolu kabarcıklar oluşturur. Plantar dishidroz kabarcıkları tapyoka benzeri bir görünüme sahiptir. Yeterince şiddetli ise, durum kabarcık kümelerinin büyük bir kabarcık halinde gruplanmasına neden olabilir.[1]

Plantar dishidroz kabarcıkları ağrılı olabilir ve rahatsız edici kaşıntıya neden olabilir. Kabarcıklar iyileştikçe cilt kuru ve pul pul olabilir.[1]

Plantar Dyshidrosis için Doğal İlaçlar ve Otlar

Plantar dyshidrosis doğal ilaçlar şunları içerir:

- Elma Sirkesi, Keten Tohumu Yağı ve Hindistancevizi Yağı-ACV, keten tohumu ve hindistancevizi yağlarının kombinasyonu, iltihaplanmayı azaltarak cildin kendini daha hızlı onarmasına yardımcı olarak kabarcıkları iyileştirebilir.
- Mısır unu-Bir macun oluşturmak için suyla karıştırılmış mısır unu, kabarcıkların şişmesini azaltmaya ve herhangi bir sıvıyı emmeye yardımcı olabilir.
- Hindistan cevizi Yağı - Hindistan cevizi yağı, plantar dishidrozun neden olduğu şişmeyi azaltabilen doğal anti-inflamatuar sağlık yararlarına sahiptir.
- Yulaf ezmesi-Yulaf ezmesinden yapılan bir macun oluşturan plantar dishidroz için bu doğal ilaç şişmeyi azaltmaya ve daha hızlı kabarcık iyileşmesini teşvik etmeye yardımcı olabilir.

Plantar Siğiller Nedir?

Plantar siğiller, topuklarınızda veya ayak tabanlarınızda oluşan küçük büyümelerdir. Plantar siğiller ciddi bir tıbbi durum olmasa da, baş belası olabilirler. Tedavi edilmezse, plantar siğiller ayaklar üzerindeki çok fazla baskıdan sertleşmeye başlayabilir. Zamanla, bu daha fazla acıya neden olabilir.

Plantar siğiller kolayca nasır veya mısır ile karıştırılır, ancak tamamen farklı bir şeydir. Viral bir enfeksiyondan kaynaklandıkları için kolayca yayılabilirler ve kontrol edilmesi zor olabilirler. Ek olarak, plantar siğiller tedaviden sonra bile sıklıkla tekrarlayabilir.

Plantar Siğillere Ne Sebep Olur?

Plantar siğillere bir tür HPV (insan papilloma virüsü) viral enfeksiyonu neden olur. HPV enfeksiyonu, derideki küçük çatlaklar veya yırtıklar yoluyla ayağa girer. Ayakların altındaki deri, HPV virüsünü taşıyan her türlü yüzeye maruz kalabilir ve ayaklarınızı enfeksiyona ve olası plantar siğillere maruz

bırakabilir.[1,2]

Hpv'nin inanılmaz derecede yaygın bir virüs olduğunu ve 100'den fazla farklı türde olduğunu bilmek önemlidir. Ancak HPV virüsü ile temas eden herkes enfekte olmaz ve siğil geliştirmez. Bazı insanların bağışıklık sistemleri enfeksiyona ve plantar siğiller geliştirmeye daha duyarlıdır.[1]

Plantar siğil enfeksiyonları özellikle yüzme havuzları, spor salonları gibi sıcak ve nemli ortamlarda bulaşabilir ve soyunma odaları. Plantar siğillerin yayılmasını ve büzülmesini önlemek için bu ortamlarda sandalet veya ayakkabı giymek önemlidir.[1,2]

Plantar Siğil Belirtileri

Plantar siğil belirtileri ayak tabanlarını, topukları etkiler ve parmaklar. Plantar siğiller belirtileri şunlardır:

- Kaba bir dokuya sahip küçük, etli büyümeler
- Ayakların alt kısmında kalın, nasırlı lekeler
- Siyah noktalar (siğil tohumları)
- Ayakta dururken veya yürürken ağrı ve ağrı

Plantar Siğiller için Doğal İlaçlar ve Otlar Plantar siğiller

için doğal ilaçlar şunlardır:

- Muz Kabuğu-Muz kabuğunun içini plantar siğillerin üzerine yerleştirmek iltihabı azaltmaya ve enfeksiyonu iyileştirmeye yardımcı olabilir.
- İncir Yaprağı Özsuyu-Plantar siğillere incir yaprağı özsuyu uygulamak, onları çözmenize ve ayaklarınızdan çıkarmanıza yardımcı olabilir.
- Elma Sirkesi - Elma sirkesinin topikal bir ilaç olarak kullanılması plantar siğillerin çözülmesine yardımcı olabilir.
- Ekinezya-Ekinezya, plantar siğil enfeksiyonlarıyla savaşmaya yardımcı olmak için bağışıklık sistemini artırabilen doğal bir antiviral ilaçtır.
- Goldenseal - Goldenseal, bağışıklık sistemini güçlendirmeye ve plantar siğil enfeksiyonlarını iyileştirmeye yardımcı olabilecek antiviral özelliklere sahiptir.

Zatürree nedir?

Pnömoni, akciğerlerin hava keselerinde iltihaplanmaya neden olan bir enfeksiyondur. Bir veya her iki akciğeri de etkileyebilir. Pnömoni etkiler farklı olarak insanlar farklı. Bazıları için, hızlı bir iyileşme ile hafif bir durum olabilir. Diğerleri için-özellikle bağışıklık sistemi zayıf olanlar için-pnömoni potansiyel olarak ölümcül olabilir. Bebekler ve yaşlılar için pnömoni ciddi komplikasyonlara neden olabilir ve birçok insan tekrarlayan pnömoni ataklarından muzdariptir.[1,2,3]

Pnömoniye Ne Sebep Olur?

Pnömoninin duruma bağlı olarak birden fazla nedeni olabilir. Genel olarak, pnömoniye mikroplar neden olur—havadaki bakteriler veya solunan ve akciğerleri enfekte eden virüsler. Normalde, bağışıklık sistemi bu mikroplarla savaşmak ve akciğerlerinize bulaşmasını önlemek için çalışır. Bununla birlikte, bazen bu mikroplar çok güçlü hale gelebilir ve enfeksiyona neden olabilir.[1]

Pnömoniye aşağıdaki mikrop türlerinden herhangi biri neden olabilir:

- Bakteri-Streptokok zatürre
- Mikroorganizmalar-Mikoplazma zatürre
- Virüsler
- Mantarlar

Pnömoni ayrıca toplum kökenli veya hastane kaynaklı olarak da düşünülebilir. Toplum kökenli pnömoni yaygındır ve hastane tesisleri dışında mikroplarla sözleşme yaptığınızda ortaya çıkar. Hastane kaynaklı pnömoni daha az yaygındır ve bir hastane içinde mikroplarla sözleşme yaptığınızda ortaya çıkar.[1]

Bazı faktörler ayrıca insanları aşağıdakiler de dahil olmak üzere pnömoni geliştirme riski altına sokmaktadır:

- Sigara içen
- KOAH ve astım gibi solunum rahatsızlıkları
- Yakın zamanda hastaneye kaldırıldı
- HIV / AIDS gibi bağışıklık sistemi koşullarına sahip olmak

Pnömoni Belirtileri

Yaygın pnömoni belirtileri şunlardır:

- **Göğüs ağrısı ve nefes darlığı**
- **Nefes darlığı**
- **Öksürük ve balgam**
- **Ateş**
- **Yorgunluk**
- **Hızlı kalp atışı**
- **Kendini iyi hissetmeme**
- **Titreme ve terleme**

Diğer olası, ancak daha az görülen pnömoni semptomları şunları içerebilir:

- **Vücut ağrıları**
- **Hırıltı**
- **Şaşkın veya şaşırmış hissetmek (yaşlılarda)**
- **Ağrılar**
- **Kan öksürüyor**

Pnömoni için Doğal İlaçlar ve Otlar

Bazı doğal ilaçlar pnömoni semptomlarını tedavi edebilir ve enfeksiyonun daha erken iyileşmesine yardımcı olabilir. Pnömoni için doğal ilaçlar şunlardır:

- **Carrageen Yosunu - Carrageen yosunu, akciğerlerdeki sıvıyı kurutmaya ve pnömonisi olan kişilerde solunumu iyileştirmeye yardımcı olmak için kullanılan doğal bir ilaçtır.**

- **Sarımsak ve Süt - Sarımsak ve süt, pnömoni enfeksiyonlarını temizlemek ve nefes almayı iyileştirmek için geleneksel bir ev ilacıdır.**
- **Acı Biber ve Su - Acı biberin suyla alınması bağışıklık sistemini güçlendirmeye ve zatürreye neden olan bakterilere karşı savaşmaya yardımcı olabilir.**
- **Cinchona-Cinchona, geleneksel olarak pnömoni de dahil olmak üzere solunum yolu hastalıklarını tedavi etmek için kullanılan bir Güney Amerika bitkisel ilaçtır.**
- **Osha-Osha, solunumu iyileştirmeye yardımcı olan dolaşımı artırarak pnömoni enfeksiyonlarını temizlemeye yardımcı olan doğal bir ilaçtır.**

Çocuk felci nedir?

Çocuk felci veya çocuk felci olarak da bilinen poliomyelit, sinirleri etkileyen ve tam veya kısmi felce yol açabilen bir hastalıktır.[1]. Bulaşıcı bir viral hastalıktır, ancak bir aşı ile önlenebilir.[2] Küresel bir yok etme kampanyası sayesinde ABD'deki insanları artık etkilemediği biliniyor, ancak virüs hala bazı Afrika ülkelerinin yanı sıra Pakistan ve Afganistan'da da mevcut.[2]

Çocuk Felcine Ne Sebep Olur?

Poliomyelit, poliovirüs olarak bilinen bir virüsten kaynaklanır.[3]. Bu virüs sadece insanları enfekte eder, ancak oldukça bulaşıcıdır.[3] Poliovirüs, enfekte olmuş bir kişinin dışkısı ile temas yoluyla veya hapşırma veya öksürükten kaynaklanan damlacıklar yoluyla kişiden kişiye temas yoluyla yayılır.[3] En sık görülen enfeksiyon yolu, özellikle insanların sağlıksız koşullarda yaşadığı bölgelerde dışkıdır.[4]. Enfeksiyon, semptomlar ortaya çıkmadan önce bile yayılabilir.[3]

Ağza girdikten sonra, poliovirüs boğazda ve bağırsakta çoğalır ve lenf sistemi ve kan boyunca yayılır.[1]. Beyne veya omuriliğe girerse felç oluşabilir.[3] Aşılanmamış kişilerde ve yakın zamanda çocuk felci salgını olan bir bölgeye seyahat etmiş olanlarda çocuk felci riski artar,[1]

Çocuk Felci Belirtileri

Poliomyelit semptomları genellikle enfeksiyondan 7 ila 14 gün sonra ortaya çıkar, ancak 5 ila 35 gün arasında herhangi bir yerde olabilir.[1] Çoğu durumda, çocuk felci belirtileri hiç gelişmez.[1] Bir poliovirüs enfeksiyonundan sonra ortaya çıkan semptomların birkaç farklı aşaması vardır. Bunlar içerir:

- Nonparalitik Çocuk Felci-Nonparalitik çocuk felci felce yol açmayan bir semptom paternidir. Bunun yerine, bir ila 10 gün boyunca grip benzeri semptomlar üretir. Bu ateş, boğaz ağrısı, baş ağrısı, yorgunluk ve kas sertliğini içerebilir.[5]
- Paralitik Polio - Paralitik polio en ağır şeklidir ve virüsü beyin, omurilik ya da her ikisi de etkiler oluşur. Bu tip poliomyelit semptomları ateş ve baş ağrısı gibi hafif semptomları içerir ve sonunda felce dönüşür. Hastalar refleks kaybı ve kas ağrısı veya güçsüzlüğü yaşayabilir.[5]

*** Çocuk Felci Sonrası Sendrom-Bu semptom paterni, ilk kez çocuk felci geçirdikten yıllar sonra ortaya çıkar-genellikle 35 yıla kadar. Kas ağrısı ve güçsüzlüğü, yorgunluk, yutma ve solunum problemleri, bilişsel sorunlar ve ruh hali değişimleri veya depresyon gibi poliomyelit semptomları üretir.[5]**

Poliovirüs ile enfekte olan bireyler bir dizi semptom yaşayabilse de, tıbbi terim "poliomyelit" hastalığın paralitik formunu ifade eder.[3]

Çocuk felci için bir tedavi yoktur. Bu nedenle, çocuk felci tedavisi, besleyici bir diyet, dinlenme, ılımlı egzersizler, solunum yardımı ve ağrı kesiciler yoluyla semptomları kontrol etmeye odaklanır.[6]

Ne (polikistik over sendromu) Polikistik Over Sendromu nedir?

(Polikistik over sendromu) polikistik over sendromu üreme çağındaki kadınları etkileyen bir durumdur. Kadın endokrin sistemini etkileyen ve hormonal dengesizliklere neden olan bir durum olarak kabul edilir.[1] [2] Sağlıklı kadınlarda yumurtalıklar her ay doğal ve sağlıklı bir adet döngüsünün parçası olarak bir yumurta yapar ve salgılarlar. Bununla birlikte, pkos'lu kadınlarda, yumurtalıklar adet döngüsünün yumurtlama döneminde düzgün bir şekilde yumurta üretmez veya yumurta bırakmaz.[2]

Kadınların, folikül adı verilen çok sayıda küçük sıvı koleksiyonu içeren genişlemiş yumurtalıklar gibi PKOS nedeniyle başka komplikasyonlara maruz kalmaları yaygındır. Bu foliküller her yumurtalıkta gelişir. Ultrason teknolojisi kullanılarak incelenebilirler.[1] PKOS endokrin bir durum olduğundan, kadının hormonal dengesini, metabolizmasını ve genel sağlık ve görünümünü ciddi şekilde etkileyebilir. Ayrıca infertiliteye yol açabilir ve genellikle düzensiz dönemlere neden olabilir.Üreme çağındaki 10 kadından yaklaşık 2'si pkos'tan muzdariptir.[2]

Polikistik Over Sendromuna Ne Sebep Olur?

Polikistik over sendromunun kesin nedenleri henüz bilinmemektedir. Doktorlar, polikistik over sendromunun nedenlerine katkıda bulunabilecek birkaç farklı faktör olabileceğini düşünüyor. Bu faktörler şunlardır:[2] [3]

- **Yüksek androjen seviyeleri-Androjenler, kadınlar tarafından doğal olarak az miktarda üretilen erkek hormonlarıdır. Pkos'lu kadınlar, yumurtlamayı önleyen kadın hormonlarından daha yüksek düzeyde erkek hormonlarına sahip olabilir.**
- **Yüksek insülin seviyeleri - İnsülin, gıdaların enerjiye nasıl dönüştürüldüğünü kontrol eden bir hormondur. Polikistik over**

sendromu olan kadınlar insülin direnci nedeniyle insülin yüksek düzeyde var. Bu, aşırı kilolu ve zayıf egzersiz ve yeme alışkanlıkları olan kadınlarda yaygındır.

Genetik ve yüksek düzeyde inflamasyon da pkos'a neden olabilir.

Polikistik Over Sendromu Belirtileri

Polikistik over sendromu belirtileri şunlardır:[2] [4]

- Düzensiz dönemler
- Saçları inceltmek veya yüz kıllarını büyütmek
- Akne
- Kilo alımı
- Boyun boyunca ve göğüslerin altında koyulaşmış cilt
- Cilt etiketleri

Polikistik over sendromu belirtileri genellikle bir kadın ilk adet görmeye başladığında kendini göstermeye başlar. Diğer durumlarda, polikistik over sendromu semptomları, kilo alımı veya yaşam tarzı değişiklikleri nedeniyle üreme yıllarında daha sonra gelişebilir.[4] Polikistik over sendromu semptomları iyileştirmeye ve dönemleri düzenlemeye yardımcı olmak için doğal tedaviler mevcuttur.

İştahsızlık Nedir?

İştahsızlık, yemek yeme isteği azaldığında ortaya çıkar. Genellikle altta yatan bir durumun belirtisi veya belirtisidir. İştahsızlık için tıbbi terim anoreksidir.[1] Bununla birlikte, iştahsızlık, bir kişinin anoreksiya nervozadan muzdarip olduğu anlamına gelmez; bu, kilo alma korkusu ile karakterize psikiyatrik bir hastalıktır ve anormal yeme davranışlarına neden olur.[2] Anoreksiya nervoza, iştah kaybına yol açan sadece bir durumdur, ancak diğerleri de vardır. İştahsızlık tipik olarak kısa vadeli bir sorundur, ancak bir tıp uzmanları ekibi tarafından daha fazla komplikasyona ve müdahaleye yol açacak kadar uzun sürebilir.

İştahsızlığa Ne Sebep Olur?

Kelimenin tam anlamıyla yüzlerce iştahsızlık nedeni var.[3] İştahsızlık, çeşitli durumların ortak bir belirtisi olarak işlev görür. Sadece bazı yaygın nedenler şunlardır:[1, 3]

•Kanserli

•Demans
•Kalp Yetmezliği
•Hipotiroidizm
* Gebelik (ilk üç aylık dönemde)
•Demans
•Soğuk algınlığı ve grip
•Gastrointestinal bozukluklar

Kötü iştah, hastalığın bir sonucu olarak koku veya tat değişikliği nedeniyle ortaya çıkabilir; dehidrasyon; tedavinin yan etkileri; veya dolgunluk hissi.[4] Bazı durumlarda, iştahsızlığın fiziksel bir nedeni yoktur, aksine bu iştah azalması keder veya depresyon gibi duygulardan kaynaklanır.[1] Kemo ilaçları, morfin ve antibiyotikler gibi çeşitli ilaçlar da iştahı azaltabilir.[1]

İştahsızlık Belirtileri

İştahsızlığın kendisi başka bir durumun belirtisidir, ancak dikkat edilmesi gereken işaretler vardır. Bu kötü iştah belirtileri şunlardır:[4]

•Kilo kaybı
* Gıdaya ilgi yok
•Ret sevdiğiniz yiyeceklere

İştah, yutma güçlüğü, kusma, ağrı veya depresyon gibi bir kişinin hastalığına bağlı diğer semptomlarla azaltılabilir.[4]
İştahsızlık, özellikle hızlı kilo kaybına ve besin eksikliğine yol açtığında tehlikeli olabilir. İştahsızlık tedavi edilebilir bir durumdan kaynaklanıyorsa, hastalık iyileşir iyileşmez iştah geri dönmelidir.[1] Tedavi tipik olarak iştahı uyarmaya veya hastanın yemek yemesini kolaylaştırmaya çalışmanın çeşitli yollarını içerir. Bu şunları içerebilir:[4]

* En sevdiğiniz yiyecekleri yemek
•Yüksek kalorili, kolay yenen yiyecekler yemek
* Hastanın neyi sevdiğini görmek için güçlü tatlarla denemeler yapmak
•Protein sarsıntıları gibi besleyici sıvılar içmek
•Öğünler yerine öğünler arasında içmek (böylece öğünleriniz sırasında daha fazla yersiniz)
•Gün boyunca küçük, sık öğünler veya atıştırmalıklar yemek

Bitkisel ilaçlar almak, hastaların diyetlerinde yeterli besin almasına yardımcı olmak için iştahı artırmaya da yardımcı olabilir.

Zayıf Dolaşım Nedir?

Dolaşım, kanın vücudunuzdaki hareketini ifade eder. Kanınız vücudun farklı bölgelerine oksijen ve besin taşır ve zayıf dolaşım etkileyebilir miktarı bu bölgelere ulaşan besinler. Zayıf dolaşım en sık elleriniz ve ayaklarınız gibi ekstremitelerinizde semptomlara neden olur. Bu durumun kendisi değil, altta yatan başka bir sağlık durumunun belirtisidir.[1]

. Zayıf kan dolaşımı semptomun kendisi olsa da, aşağıdakiler de dahil olmak üzere daha ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir:

- Soğuğa maruz kaldığında donma
- Yüksek sıcaklıklarda ve nemli iklimlerde sıcak çarpması
- Alzheimer hastalarında psikoz

Zayıf Kan Dolaşımına Ne Sebep Olur?

Zayıf kan dolaşımı oluşur gibi bir belirti diğer koşullar. Yaygın olanı, aterosklerozu olan bireyler-veya arterlerde plak birikmesi-uzuvlara kan akışında azalma yaşadığında ortaya çıkan periferik arter hastalığıdır.[5] Periferik arter hastalığına şunlar neden olabilir:

- Sigara içen
- Yüksek tansiyon
- Diyabet
- Obezite
- Etkinlik
- Genetik

Diğer zayıf dolaşım nedenleri arasında varisli damarlar, kan pıhtıları ve kan damarlarının daralmasına neden olan Raynaud hastalığı sayılabilir.[1]

Zayıf Dolaşım Belirtileri

Zayıf dolaşım belirtileri şunları içerebilir:

- Uzuvlarda ağrı
- Karıncalanma veya uyuşma
- Kas krampları
- Yorgunluk
- Baş dönmesi

Zayıf dolaşım nedenlerinize bağlı olarak başka belirtiler de ortaya çıkabilir. Örneğin, periferik arter hastalığı olan bireylerde, zayıf dolaşım semptomları erektil de içerebilir işlev bozukluğu.[1].Ekstremitelerinizin kendilerine yeterince sıcak kan almadıklarında soğuk hissettiğini de fark edebilirsiniz.

Zayıf Dolaşım için Doğal İlaçlar ve Otlar

Zayıf dolaşım yaşadığınızdan şüpheleniyorsanız, doğru zayıf dolaşım bitkilerini yiyerek kan akışını kolayca uyarabilirsiniz. Ekstremitelerinize kan akışını teşvik etmeye yardımcı olacak bu zayıf dolaşım bitkisel ilaçları ile başlayın.

- Sarımsak-Sarımsağın kan akışını iyileştirmeye ve aterosklerozu önlemeye yardımcı olduğu bilinmektedir. Kapsül sarımsak tozu al, sarımsak karanfil çiğnemek, ya da yemek için sarımsak ekleyin günlük zayıf kan dolaşımı ile mücadele yardımcı olabilir.
- Acı Biber-Acı biber ve sarımsak, kapsülle alınıp alınmadığına veya çeşitli yemeklerde birlikte pişirilip pişirilmediğine bakılmaksızın kolayca eşleştirilebilen iki zayıf dolaşım bitkisidir. Acı biber tarihsel olarak dolaşım problemlerini tedavi etmek için kullanılmıştır.

- Zencefil-Zencefil, kan pıhtılarının oluşumunu önleyerek ve daha iyi dolaşımı teşvik etmek için tıkanmış kan damarlarını temizlemeye yardımcı olarak zayıf dolaşımlı bir bitkisel ilaç görevi görür. Çeşitli yemeklere zencefil ekleyebilir veya bir çayın içine demleyebilirsiniz.
- Ispanak-Ispanak, kan damarlarını güçlendirmeye ve ateroskleroz riskini azaltmaya yardımcı olabilecek antioksidanlarla doludur.
- Goji Meyvesi-Goji meyvelerinin kan dolaşımını iyileştirmeye yardımcı olduğu söylenir. Suyu gibi çiğ, içti, çay içine demlenmiş, yemiş ya da tatlılar için eklenebilir.
- Avokado-Avokado, kan damarlarınızdaki oksidatif stresi azaltmanın yanı sıra kalp hastalığı riskini azaltmaya yardımcı olabilecek zayıf dolaşımlı bir ev ilacıdır.

Bu zayıf dolaşım bitkisel ilaçları son derece yardımcı olsa da, bir doktora görünmek yerine zayıf dolaşım ev ilaçlarının yerini almamalısınız. Zayıf dolaşımınızın nedenini belirlemek ve zayıf dolaşımdaki doğal ilaçların sağlığınız için uygun bir seçim olup olmadığını görmek için doktorunuzla konuşun.

Burun sonrası Damla nedir?

Post-nazal damla veya post-nazal damla sendromu, sinüslerden mukus salgıları boğaza aktığında ortaya çıkan bir durumdur.[1] Vücudunuz enfeksiyonlarla savaşmak ve burun pasajlarını nemlendirmek için doğal olarak mukus üretir.[2] Boğazınıza damlayan aşırı mukus, aşağıdaki gibi komplikasyonlara neden olabilir boğaz ağrısı, larenjit, ağız kokusu ve hırıltı.[1] Post-nazal damla en yaygın nedenlerinden biridir kronik öksürük.[2]

Çoğu zaman, burun sonrası damla endişelenecek bir şey değildir ve kendi kendine temizlenecektir. Sıklıkla burun sonrası damla yaşayan hastalar, alerjenlerden veya tahriş edici maddelerden kaçınmak gibi bunu önlemek için adımlar atabilirler.

Burun Sonrası Damlamaya Ne Sebep Olur?

Burun sonrası damla nedenleri geniştir ve şunları içerebilir:

- Burun içinde iltihaplanmaya neden olan saman nezlesi veya mevsimsel alerjiler
- Çeşitli virüslerin veya bakterilerin neden olduğu burun iltihabı ve enfeksiyonunu ifade eden sinüzit
- Nazal geçişleri daraltabilen ve uygun mukus drenajını önleyebilen burnun orta bölümünde bir anormallik olan sapmış septum
- Soğuk hava veya kuru hava gibi hava değişiklikleri
- Bazı doğum kontrol biçimleri ve bazı tansiyon ilaçları gibi bazı ilaçlar
- Baharatlı yiyecekler
- Gebelik

Dehidrasyon ve sigara dumanı gibi tahriş edici maddeler burun sonrası damla semptomlarını daha da kötüleştirebilir.[4]

Post-Nazal Damla

Belirtileri Post-nazal damla sendromunun belirtileri şunlardır:

- Öksürük
- Boğaz ağrısı
- Boğazda " Gıdıklama”
- Bulantı

- Burun akıntısı
- Ağız kokusu

Post-burun damla ile bireylerin yutma ya da boğaz temizleme ihtiyacı da hissedebilirsiniz.[4] Burun sonrası damla sendromunun bakteriyel bir enfeksiyondan kaynaklandığı durumlarda, ek semptomlar şunları içerebilir:

- Ateş
- Renksiz veya kanlı mukus
- Güçlü bir kokuya sahip mukus

Bu enfeksiyon belirtilerinden herhangi biriyle karşılaşırsanız veya burun damlası sonrası belirtileriniz 10 günden daha uzun süre devam ederse doktorunuzla konuşun.

Çoğu durumda, bu post-nazal damla semptomları kendiliğinden düzelir. Bununla birlikte, nedene bağlı olarak tıbbi yardım gerekebilir. Alerjiler nedeniyle burun sonrası damlalık yaşıyorsanız doktorunuz antihistaminikler reçete edebilir veya bir enfeksiyonu tedavi etmek için reçeteli antibiyotiklere ihtiyacınız olabilir. Eğer post-nazal akıntı nedir Neden ise, ameliyat gerekli olabilir.

Reçetesiz satılan ilaçlar veya doğal post-nazal damla bitkisel ilaçlar da semptomları hafifletmeye yardımcı olabilir. Bol su içtiğinizden emin olun, çünkü bu mukusun incelmesine yardımcı olabilir ve rahatlık ve rahatlama sağlayabilir.

(PTSD) nedir, Post-Travmatik Stres Bozukluğu.

Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB), savaş, cinsel saldırı veya büyük araç kazaları gibi aşırı stresli yaşam olaylarına maruz kalan bireyleri etkileyen bir anksiyete bozukluğudur.[1] TSSB genellikle hayatta kalan savaş gazileriyle ilişkilidir, ancak yaşamın her kesimindeki insanları etkileyebilir.

Önemli yaşam olayları sırasında stres yaşamak normal olsa da, TSSB normalden daha uzun sürer ve aşağıdakilere dayanarak teşhis edilir yoğunluk duygular, ne kadar sürdükleri, bu duygulara tepkiler ve diğer ilişkili semptomlar. Tssb'li bireyler, travmalarının anıları nedeniyle sıklıkla yoğun korku ve çaresizlik yaşarlar. TSSB genellikle bir olaydan sonraki ilk üç ay içinde oluşur, ancak uzun süre sonra da ortaya

çıkabilirler.[1]

Travma Sonrası Stres Bozukluğuna Ne Sebep Olur?

TSSB, korkunç olaylar tarafından tetiklenir ve olaya tanık olan veya olayı yaşayan bireylerde ortaya çıkabilir.2. Bazı insanların neden TSSB aldığı ve diğerlerinin neden almadığı açık değildir.:

- Kalıtsal ruh sağlığı riskiniz
- Erken çocukluk travması da dahil olmak üzere önceki yaşam deneyimleri
- Kişiliğiniz ve mizacınız
- Vücudunuzun beyindeki hormonları düzenleme yeteneği

Tssb'yi tetikleyebilecek travma örnekleri şunlardır:

- Mücadele
- Terörist saldırılar
- Fiziksel istismar
- Cinsel istismar
- Ciddi kazalar
- Doğal afetler

Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtileri

Travma sonrası stres bozukluğu belirtileri şunları içerebilir:

- Olayın tekrarlayan anıları
- Geri dönüşler veya hafızayı yeniden yaşamak
- Kabuslar
- Şiddetli duygusal sıkıntı veya fiziksel reaksiyonlar
- Size olayı hatırlatan yerlerden ve insanlardan kaçınma
- Depresyon
- Bellek sorunları
- Sinirlilik
- Ezici suçluluk veya utanç
- Konsantre olma sorunu
- Uykusuzluk hastalığı

- Kendine zarar veren davranış

Bu belirtiler zamanla değişebilir. Bazı hatırlatıcılar semptomları daha da kötüleştirebilir. Örneğin, ciddi bir araba kazası geçirdiyseniz ve haberlerde başka bir kaza duyduysanız, kendi kazanızın anılarıyla üstesinden gelinebilirsiniz.

Travma Sonrası Stres Bozukluğu için 5 Doğal İlaçlar ve Otlar

Travma sonrası stres bozukluğu tedavisi genellikle danışmanlık ve antidepresan ilaçları içerir.[4] Bununla birlikte, bazı bulgular antidepresan ilaçların TSSB hastaları için plasebodan daha etkili olmayabileceğini göstermektedir.[6] Bazı hastalar için travma sonrası stres bozukluğu bitkisel ilaçları almak hormonlarını ve kaygılarını düzenlemeye yardımcı olabilir. Bu travma sonrası stres bozukluğu bitkilerini düşünün:

- Kutsal Fesleğen-Kutsal fesleğen, kaygısı olan bireylerde aşırı aktif hale gelebilecek adrenal bez desteği sağlar. Kutsal fesleğen, TSSB'NİZ olduğunda sinirleri hafifletmeye ve sizi sakinleştirmeye yardımcı olur.

- Yeşil Çay-Yeşil çayın rahatlatıcı özelliklere sahip olduğu söylenir. Günlük olarak içmek stresinizi hafifletmeye yardımcı olabilir ve diğer sağlıklı bağışıklık sistemini güçlendirmek gibi faydalar.
- Omega-3 Yağ Asitleri-Omega-3 yağ asitleri, ruh halini düzenlemeye yardımcı olarak travma sonrası stres bozukluğu için doğal bir ilaç görevi görür. Bunları ek formda alabilir veya balık yiyerek olduğu gibi diyetinizden geçirebilirsiniz.
- Ayahuasca-Ayahuasca Amazon yerli kabileler tarafından demlenmiş bir içecektir. Yararları arasında, TSSB semptomlarıyla mücadelede yardımcı olmak için depresyon ve anksiyetenin tedavisine yardımcı olur.

Bu travma sonrası stres bozukluğu ev ilaçları endişenize yardımcı olsa da, daha fazla danışmaya ihtiyacınız olması durumunda doktorunuzla TSSB belirtileriniz hakkında konuşun.

Premenstrüel Sendrom (PMS) Nedir?

Premenstrüel sendrom veya PMS, adet gören kadınları dönemlerine kadar geçen günlerde etkileyen davranışsal ve fiziksel semptomların bir koleksiyonudur.[1] PMS genellikle adet döngüsünün ikinci yarısında başlar ve adetinizin birinci veya ikinci günü boyunca sürer.[2] Çoğu kadın 28 gün süren adet döngüsü yaşar ve yumurtlama 14. günde gerçekleşir. Genellikle yumurtlamadan sonra PMS oluşur.[1] Her kadın pms'yi farklı şekilde yaşayabilir ve bazıları hiç yaşamayabilir, ancak çoğu kadın PMS semptomlarının modelini tahmin edebilir.[3]

Premenstrüel Sendroma (PMS) Ne Sebep Olur?

Premenstrüel sendromun kesin nedenleri bilinmemektedir, ancak PMS ile vücuttaki hormonal değişiklikler arasında güçlü bir bağlantı vardır.[2] Östrojen ve progesteron seviyeleri, bir kadının adet döngüsünün ikinci yarısında, bir yumurtanın döllenmesi durumunda uterus astarını implant için hazırlamak için yükselir. Bu gerçekleşmezse, bu hormon seviyeleri düşer ve kadınların PMS semptomlarını bildirdiği zamana doğru yükselir.[1]

Ayrıca PMS nedenlerinin sosyal, kültürel, psikolojik ve biyolojik faktörleri içerebileceği öne sürülmektedir.[2] Diğer premenstrüel sendrom nedenleri arasında düşük B6 vitamini seviyeleri, beyindeki bir kimyasal olan düşük serotonin seviyeleri ve prostaglandinler adı verilen maddelerin anormal metabolizması bulunur.PMS riski daha yüksek olan 4 Kişi şunları içerir:

- Geç 20s onların geç 40'lı kadınlar
- Kadınlar vardı, en az bir çocuk
- Ailede majör depresyon öyküsü olan kadınlar
- Duygudurum bozukluğu veya doğum sonrası depresyon öyküsü olan kadınlar

Premenstrüel Sendrom (PMS) Semptomları

Kadınların yaklaşık yüzde 75'i PMS semptomları yaşadığını bildirirken, yüzde 50'si bu semptomların günlük aktivitelerini etkilediğini söylüyor.[4] Aşağıdakiler de dahil olmak üzere yaklaşık 150 semptom PMS ile ilişkilendirilmiştir:

- Şişmiş, hassas göğüsler
- Şişkinlik
- Akne gibi cilt problemleri
- Ruh hali değişimleri
- Anksiyete ve depresyon
- İştah ve yiyecek isteklerindeki değişiklikler
- Ağrılar
- Sırt ağrısı ve kramplar

- Yorgunluk
- Sinirlilik
- Libido değişiklikleri
- Konsantre olamama

Semptomlar, kadınlar 30'lu ve 40'lı yaşlarına girdiklerinde ve vücutları menopoza hazırlanırken daha da kötüleşme eğilimindedir.

Premenstrüel Sendrom (PMS) için 2 Doğal İlaçlar ve Otlar

PMS bitkisel ilaçları fiziksel ve duygusal semptomların kontrolünde yardımcı olabilir. Aşağıdaki premenstrüel sendrom bitkilerini düşünün:

- Chasteberry Extract-Chasteberry özü hormonları düzenleyen ve PMS ile ilişkili prolaktin, azaltmada yardımcı olur.

- Çuha Çiçeği-Çuha çiçeği anksiyete, depresyon, meme hassasiyeti, sinirlilik ve diğer PMS semptomlarına yardımcı olduğuna inanılan bir takviyedir. Hormon dengesini düzeltmeye yardımcı olur ve doğal bir ağrı kesici görevi görür.5. Bu PMS doğal ilacını günlük olarak alın.
- Saint John's Wort-Saint John's Wort, depresyon ve ruh hali değişimleri gibi pms'nin psikolojik semptomlarının tedavisinde özellikle yararlıdır. Kapsül formunda mevcuttur.
- Magnezyum-Magnezyum vücudunuzun kas ve kalp sağlığı için kullandığı bir mineraldir. Takviyeleri almak, kas krampı, baş ağrısı ve şişkinlik gibi PMS semptomlarını hafifletmeye yardımcı olabilir.
- Dong Quai-Bu Çin bitkisel ilaç, günlük alındığında krampları, ruh hali değişimlerini ve baş ağrılarını hafifletmeye yardımcı olur. Vücutta östrojen gibi davranarak yardımcı olur ve uterus tonunu iyileştirir.

Basınç Ülseri (Yatak Yaraları) Nedir?

Yatak yaraları olarak da bilinen basınç ülserleri, bir şey cilde sürtünmeye veya basmaya devam ettiğinde ve cilt bozulduğunda ortaya çıkan bir durumdur.[1]. "Yatak yaraları" adını alırlar, çünkü hastanede veya huzurevinde yatalak kalmanız gibi uzun süre yatakta yatarken onları almak yaygındır.[2] Bunun nedeni, vücut ağırlığının ve yatağa sürtünmenin dokunun aşınmasına neden olmasıdır.[2] Yatak yaraları genellikle kas ve yağın düşük olduğu ve kuyruk kemiği, ayaklar ve kalçalar gibi kemiklerin belirgin olduğu bölgelerde görülür.[2]

Basınç Ülserlerine / Yatak Yaralarına Ne Sebep Olur?

Yaralarını azalmış kan akımı deri bir alana sonucu, form için bir ülser neden.1 Yatak yarası nedenleri şunları içerebilir:[1,3]

- Hasta ve hareketsiz olmanız gibi uzun süre yatakta kalmak
- Tekerlekli sandalye kullanma
- Damar hastalığı veya diyabet gibi kan akışını etkileyen bir hastalığa sahip olmak
- Kırılgan bir cilde sahip olmak
- İdrar veya bağırsak inkontinansına sahip olmak
- Bazı vücut parçalarını kendi başınıza hareket ettirmenizi engelleyen bir yaralanma veya hastalığa sahip olmak
- Fazla kilolu veya az kilolu ve hareketsiz olmak

Yaşlılarda gelişen yaralarını daha yüksek risk altındadır.[1]

Basınç Ülserleri / Yatak Yaraları Belirtileri

Basınç ülseri semptomları ciddiyetine bağlı olarak değişir. Erken yakalanırsa, o bölgedeki baskıyı hafifletmek için pozisyonunuzu değiştirmek, bir ila iki gün içinde semptomları hafifletmeye yardımcı olmalıdır.[4] Bu erken yatak yarası semptomları arasında cildin kızarması ve cildin geri kalanından sıcaklık veya sıkılıkta farklı hisseden bir alan bulunur.[4] Bölge ayrıca hassas veya ağrılı olabilir.[4] Daha ciddi yatak yarası belirtileri şunlardır:

- Hasarlı cilt
- Sıvı dolu bir blister
- Krater benzeri bir ülser
- Sarımsı ölü dokuyu açığa çıkaran bir yara

Şiddetli vakalarda, bir basınç ülseri kemik, kas veya tendonu açığa çıkarabilir ve cilt kırılırsa enfekte olabilir.[4]

Basınç Ülserleri için Doğal İlaçlar ve Otlar / Yatak Yaraları

Yatak yarası doğal ilaçlar cildin iyileşmesine yardımcı olabilir ve basınç ülseri semptomlarını azaltmak için bölgeye kan akışını teşvik edebilir. Bu basınç ülseri bitkisel ilaçlarını düşünün.

- **Zerdeçal** - Zerdeçal, Asya ve Hindistan'da kullanılan bitkisel bir ilaçtır. Zerdeçal yağının topikal olarak uygulanması, yatak yaralarıyla ilişkili iltihap ve ağrıyı azaltmaya yardımcı olabilir.
- **Tatlım** - Tatlım kullanılmış kadar geri Antik Mısır gibi bir topikal merhem için yardımcı tedavi enfekte yaralar.5 Etkili bir basınç ülseri ev ilacı olmasına yardımcı olan antibakteriyel ve anti-inflamatuar özellikler içerir.
- **Aktif Kömür** - Aktif kömür, basınç ülserlerinin tedavisine yardımcı olmak için bir bandaj altında uygulanabilir.

Sağlığınız hakkında tam bir fikir edinmek ve bu bitkilerin aldığınız diğer ilaçlarla etkileşime girmediğinden emin olmak için yatak yarası ev ilaçlarını kullanmadan önce doktorunuzla konuşun.

Prostat Kanseri Nedir?

Prostat kanseri, erkek üreme sisteminde bulunan prostat bezini etkileyen bir kanser türüdür. Prostat, mesanenin altında ve rektumun önünde bulunur. İdrarı penisin ucundan dışarı taşıyan tüp olan üretrayı çevreler. [1, 2] Prostat bezi doğal olarak bir ceviz büyüklüğündedir.Tümör prostat formu ne zaman prostat kanserine yol açan kanser, olabilir. Prostat kanseri 5 erkekten 1'ini etkiler.[2]

Prostat Kanseri Nedir?

Prostat kanseri, prostat hücreleri anormal hale geldiğinde başlar. Zamanla, bu anormal hücreler mutasyona devam eder. Sonunda bu hücreler yayılır ve kanserli tümörlere dönüşür. [3]. Prostat kanserinin kesin bir nedeni olmasa da, yaşam tarzı faktörleriyle güçlü bir şekilde bağlantılıdır. Prostat kanseri gelişme şansını artırabilecek potansiyel risk faktörleri şunlardır:[3,4]

- Kötü beslenme
- Obezite
- Vazektomi geçirmiş olmak
- Hormon düzeyleri
- Yaşlanma, en yüksek risk 60 yaşından sonradır
- Etnik köken, Afrikalı Amerikalı erkeklerin prostat kanseri geliştirme olasılığı daha yüksektir
- Bazı reçeteli ilaçlar
- Genetik, bir aile üyesine (erkek kardeş, baba veya oğul)tanı konulduğunda daha büyük risk taşır.

Prostat Kanseri Belirtileri

Hiç bir belirtiye olmak için prostat kanseri erken aşamalarında, bu mümkün. Prostat kanseri ilerledikçe, olası semptomlar şunları içerir:[3,5]

- **İdrar yapma zorluğu**
- **Zayıf idrar akışı**
- **Özellikle gece boyunca sık idrara çıkma**
- **Mesaneyi tamamen boşaltamama**
- **İdrarda kan**
- **Ağrılı idrara çıkma**
- **Kalıcı sırt, kalça ve pelvis ağrısı**
- **Kemik ağrısı**
- **Ağrılı boşalma**
- **Erektil disfonksiyon**

Prostat kanseri gelişme şansını önlemeye yardımcı olmak için, erkekler risk faktörlerini azaltmak için sağlıklı bir diyet izlemeli, düzenli egzersiz yapmalı ve sigara içmekten kaçınmalıdır.

Prostat Kanseri için Doğal İlaçlar ve Otlar

Prostat kanserinden muzdaripseniz, semptomları tedavi etmeye ve hastalığın ilerlemesini yavaşlatmaya yardımcı olmak için mevcut olan prostat kanseri ev ilaçlarının farkında olmak önemlidir. İşte prostat kanseri için en iyi bitkisel ilaçlardan bazıları:

- **Kedinin Pençesi-Doğal bir prostat kanseri alternatif tedavisi olarak, kedinin pençesi, pentasiklik oksindol alkaloidleri (poa'lar) adı verilen doğal bir bileşik yoluyla bağışıklık sistemini iyileştirmeye yardımcı olabilir. Poa'lar kanser hücreleriyle savaşmak için bağışıklık aktivitesini arttırır.**
- **Kekik-Kekik, kanser hücrelerini öldürmeye yardımcı olabilecek aktif bir bileşen içerir. Prostat sağlığı için kekik otları alın.**

- **Kabak Çekirdeği-Kabak çekirdeği, prostat sağlığı için önemli olan yüksek çinko içeriğinden dolayı prostat kanseri için bitkisel bir ilaç görevi görür. Kabak çekirdeği yağı özellikle prostat tümörleriyle savaşmaya yardımcı olabilir.**
- **Bakig Soda-Kabartma tozu, prostat kanseri tümörlerini azaltmaya yardımcı olabilecek alkalileştirici bir bileşen olduğu için doğal bir prostat kanseri alternatif tedavisidir.**
- **Milk Thistle - devedikeni bir prostat kanseri bitkisel ilaç içerdiği bir madde denilen silimarin, hangi olabilir yardımcı tedavi kanser.**

- **Zencefil**-Zencefil en iyi prostat kanseri bitkilerinden biridir, çünkü kanser hücreleriyle savaşmaya yardımcı olabilecek bir anti-enflamatuar ve antioksidandır.

Prostatit nedir?

Prostatit, prostat bezinin iltihaplanması ile karakterize bir durumdur.[1] Bu bez erkeklerde mesanenin altına oturur ve semeni taşıyan ve besleyen sıvı olan semen üretmekten sorumludur. Bez sadece bir ceviz büyüklüğündedir, ancak iltihaplandığında çeşitli ağrılı semptomlara neden olabilir.[1]

. Çeşitli prostatit türleri vardır. İdrarda beyaz kan hücrelerinin bulunup bulunmadığını, diğer idrar kültürleriyle birlikte prostatit semptomlarının kronikliğini veya keskinliğini ölçerek teşhis edilirler.[2] Bu sınıflandırmalar aşağıdaki gibidir:

- **Akut bakteriyel prostatit**
- **Kronik bakteriyel prostatit**
- **İnflamatuar kronik prostatit / pelvik ağrı sendromu**
- **İnflamatuar olmayan kronik prostatit / pelvik ağrı sendromu**
- **Asemptomatik inflamatuar prostatit**

Bu durum her yıl 2 milyon erkeği etkilemektedir.[3] Prostatite Ne Sebep Olur?

Prostatitin başlıca nedenlerinden biri bakteriyel enfeksiyonlardır. İdrar yolu enfeksiyonlarına neden olan bakteriler, klamidya ve bel soğukluğu gibi cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar gibi prostatite de neden olabilir. E. coli, bakteriyel prostatitin ana nedenlerinden biridir. Bazı cinsel seçimler, birden fazla cinsel partnere sahip olmak veya prezervatif kullanmadan anal seks yapmak da dahil olmak üzere bakteriyel prostatite yol açabilir. 50 Yaşın üzerindeki erkekler ve genişlemiş prostatı olanlar bu durumu geliştirme riski daha yüksektir.[4] Bakteriyel prostatit genellikle akuttur, yani oldukça hızlı başlar ve durur.

Nonbacterial prostatit oluşur nedeniyle sebep kenara gelen bakteri. Çoğu kronik prostatit vakası, yani üç ay veya daha uzun sürer, bakteriyel değildir.[5] Neden şunları içerebilir:

- **Geçmiş enfeksiyon**
- **Bisiklet sürme**

- Cinsel istismar
- Parazitler
- Virüsler
- Sinir veya kas problemleri
- Prostata akan idrarın yedeği

Prostatit Belirtileri

Prostatit belirtileri şunları içerebilir:

- Soğuklar
- Ateş
- Sifon
- İdrarda kan
- İdrar yaparken ağrı
- Kötü kokulu idrar
- Karın veya pelvik ağrı
- Boşalma sırasında ağrı

Akut prostatit semptomları tipik olarak daha kötüdür ancak daha kısa bir süre sürer. Kronik prostatit semptomları yavaş yavaş ortaya çıkar ve bazı erkekler ataklar arasında semptom hissetmeyebilir.[4]

Prostatit için Doğal İlaçlar ve Otlar

Prostatit tedavisi ilaçları ve ağır vakalarda ameliyatı içerebilir.[3] Prostatit bitkisel ilaçları iyileşmeyi hızlandırmaya ve prostatit semptomlarını azaltmaya yardımcı olabilir. Bu önerilen prostatit otlarıyla başlayın:

- Fo-ti-Fo-ti, tarihsel olarak yüksek kolesterol, kanser, uykusuzluk ve bel ağrısı gibi durumları tedavi etmek için kullanılan bir Çin tıbbıdır.6 Prostatit ile ilişkili inflamasyonu azaltmak da dahil olmak üzere prostat üzerindeki yararları ile de bilinir.

- Çiçek Poleni Özü-Çiçek poleni özü, zengin vitamin ve mineral içeriği sayesinde prostat sağlığını artırmaya yardımcı olur. Bu prostatit bitkisel ilaç takviyesi kapsül formunda mevcuttur.
- Jatoba, prostatitin kabuğundan elde edilen doğal bir ilaçtır. jatoba ağaç. Enflamasyonu azaltmaya yardımcı olmak için çay veya tentür şeklinde içebilirsiniz.

Diğer otlar veya ilaçlarla etkileşime girmeyeceklerinden emin olmak için aldığınız prostatit otları hakkında doktorunuzla konuşun. Durumunuz daha agresif tedaviyi gerektirecek kadar ciddi olabileceğinden, bir doktora görünmek yerine prostatit ev ilaçlarını kullanmayın.

Sedef hastalığı nedir?

Sedef hastalığı, cildi etkileyen ve vücudun çeşitli bölgelerinde kalın pul pul ve tahriş olmuş cilt lekelerinin oluşmasına neden olan bir durumdur. Herkes sedef hastalığına yakalanabilir, ancak çoğu zaman 15 ila 35 yaş arasındaki insanları etkiler. Bulaşıcı bir hastalık değildir, ancak muhtemelen genetik faktöre sahip olduğu düşünülmektedir.[1] Sedef hastalığı, yavaş yavaş ortaya çıkan ve sonunda kendi kendine geçebilen kronik bir durumdur. Bazı hastalarda, sedef hastalığı daha sonra tekrar ortaya çıkabilir.

Sedef Hastalığının Sebebi Nedir?

Sedef hastalığı, vücudun yanlışlıkla kendi hücrelerine saldırdığı ve inflamatuar bir bağışıklık tepkisine neden olduğu otoimmün bir durumdur.[2] Sedef hastalığı durumunda, bağışıklık saldırısı kırmızı veya pembe pul pul deri lekeleri şeklinde cilt tahrişine neden olur.

Otoimmün durumların kesin nedeni bilinmemekle birlikte, genetiğin sedef hastalığı gelişme riskine yatkın olmada rol oynadığı düşünülmektedir.[3] Sedef hastalığının kendini göstermesi için çevresel veya yaşam tarzı koşulları tarafından tetiklendiği düşünülmektedir. Bu potansiyel tetikleyiciler şunları içerebilir:[3]

- Stres ve travma
- Cilt yaralanmaları veya güneş yanığı
- Obezite
- Streptokok enfeksiyonu
- Alkol ve sigara
- Soğuk veya kuru hava
- Bazı reçeteli ilaçlar
- Güneş ışığı eksikliği [4]

Sedef Hastalığı Belirtileri

Sedef hastalığının belirtileri şunlardır:[3]

- Genellikle kırmızı kenarlıklı koyu pembe cildin yükseltilmiş lekeleri
- Simli renk tonu ile pullu cilt yüzeyi
- Ağrılı ve ağrılı hale gelebilecek çatlamış cilt
- Kaşıntılı cilt
- En sık avuç içi ve ayak tabanlarında görülen kabarcıklı ve sızan cilt lekeleri

- Tırnak ve ayak tırnaklarında kalınlaşma ve renk değişikliği
- Muhtemelen psoriatik artrit ile ilişkili eklem ağrısı ve sertliği

En sık olarak, sedef hastalığı dirseklerde, önkollarda, kafa derisinde, ellerde, iç uyluklarda ve vücudun göğüs ve yanlarında görülebilir.

Sedef Hastalığı için Doğal İlaçlar ve Otlar

İltihaplı ve tahriş olmuş cildi tedavi etmek için kullanılacak çeşitli sedef hastalığı ev ilaçları vardır. İşte sedef hastalığı için en iyi alternatif tedavilerden bazıları:

- Hindistan cevizi yağı-Hindistan cevizi yağı doğal anti-inflamatuar sağlık yararları vardır. Hindistan cevizi yağını topikal bir tedavi olarak kullanmak veya sedef hastalığı belirtilerini azaltmaya yardımcı olmak için yiyerek.
- Elma Sirkesi-Doğal anti-inflamatuar sağlık yararları ile elma sirkesi sedef hastalığının neden olduğu cilt tahrişini azaltmaya yardımcı olabilir. Elma sirkesini topikal olarak uygulayın.

- Keten Tohumu Yağı-Keten tohumu yağı, topikal olarak uygulayarak cilt tahrişini azaltmaya yardımcı olabilecek başka bir sedef hastalığı alternatif tedavisidir.
- D vitamini-Sedef hastalığı için tetikleyicinin, D vitamini olan güneş ışığı eksikliği olduğu düşünülmektedir. D vitamini takviyesi almak sedef hastalığının görünümünü azaltmaya yardımcı olabilir.
- Yulaf ezmesi-Yulaf ezmesi banyosunda ıslatma, sedef hastalığının neden olduğu tahriş olmuş cildi nötralize etmeye ve yatıştırmaya yardımcı olabilir.

Başka bir sedef hastalığı ev ilacı için, hindistancevizi yağı, keten tohumu yağı ve birlikte karıştırılmış elma sirkesi kullanarak topikal bir tedavi oluşturabilirsiniz. Karışımı doğrudan etkilenen bölgelere uygulayın.

R

Raynaud Sendromu Nedir?

Raynaud sendromu ayrıca Raynaud hastalığı veya Raynaud fenomeni olarak da bilinir. Parmak ve ayak parmaklarındaki kan damarlarını etkileyen nadir bir durumdur. Raynaud sendromlu bir kişi soğuk olduğunda veya stresli olduğunda, el ve ayaklardaki kan damarları daralmaya başlar. Bu, kanın parmakların veya ayak parmaklarının yüzeyine dolaşmasını önler.[1]. Kan dolaşamadığı için, parmaklar veya ayak parmakları beyaz veya maviye döner ve sonunda kan akışı geri döndükçe kırmızıya döner. Ayaklarda ve ellerde Raynaud sendromu, ayak parmakları veya parmaklar uyuşuklaştıkça veya karıncalandıkça ve zonklamaya başladıkça ağrılı olabilir.

Bu durum, Raynaud sendromu semptomlarının aniden ortaya çıkabileceği, bir süre dayanabileceği ve sonra kaybolabileceği ataklarla karakterizedir.[1] Raynaud sendromu daha soğuk iklimlerde yaşayan insanları daha sık etkiler. Kadınlarda erkeklerden ve 30 yaşın üzerindeki insanlardan daha yaygındır. Ayrıca ailede Raynaud sendromu öyküsü olan kişileri de etkiler.[1] [2] Raynaud sendromu genellikle ciddi bir durum değil, yaşam kalitesini etkileyebilecek bir rahatsızlıktır.[2]

Raynaud Sendromuna Ne Sebep Olur?

Raynaud sendromunun nedenlerinin ne olduğu tam olarak bilinmiyor. Araştırmacıların bildiği şey, Raynaud sendromunun, soğuk sıcaklıklar veya artan stres seviyeleri ile karşı karşıya kaldıklarında el ve ayaklardaki kan damarlarının aşırı tepki vermesine neden olmasıdır.[3] Kan damarları, karıncalanma hissine neden olan bir spazm durumuna girerek yanıt verir. Raynaud sendromlu bir kişi zamanla daha fazla atak geçirdiğinden, kan damarlarının kalınlaşmasına neden olur ve bu da kan dolaşımını daha da engeller.[3] Bu durum, her biri kendi olası Raynaud sendromu nedenleri olan iki tipte kategorize edilir:[3]

- **Primer Raynaud Sendromu - Raynaud hastalığı olarak da adlandırılan bu tip, altta yatan bir durumdan ziyade bir dış faktörün sonucudur.**
- **İkincil Raynaud Sendromu - Raynaud fenomeni olarak da adlandırılan bu tip, altta yatan bir tıbbi durumdan kaynaklanır ve birincil tipten daha az yaygındır.**

Raynaud Sendromu Belirtileri

Raynaud sendromu semptomları, atak sıklığı ve süresinde farklı insanları etkiler. Ayaklarda ve ellerde primer Raynaud sendromu semptomları şunları içerir:

- Soğuğa veya strese tepki olarak beyaz veya maviye dönüşen parmaklar ve ayak parmakları
- Kan akışı geri döndükten sonra kırmızıya dönen parmaklar veya ayak parmakları
- Ağrıyan, zonklayan, uyuşmuş veya karıncalanan ayak parmakları ve parmaklar

Huzursuz Bacak Sendromu Nedir?

Huzursuz bacak sendromu Willis-Ekbom Hastalığı olarak da bilinen bir durumdur. Bacaklarda ağrılı veya rahatsız edici hislere neden olan nörolojik bir hastalıktır. Huzursuz bacak sendromundan muzdarip olanlar için bacaklarını hareket ettirmek için kontrol edilemeyen bir dürtü hissederler. [1,2]

Durum, kişi otururken veya yatakta yatarken dinlenmeye çalışırken geceleri saldıran huzursuz bacak sendromu semptomları ile karakterizedir. Birçok hasta rahatlama sağlayamaz. Ayağa kalkıp yürüyerek bacaklarını hareket ettirebilirler. Bununla birlikte, bu genellikle geçici bir rahatlama sağlar. [1]

Huzursuz bacak sendromu uyku kalitesini etkilediğinden, birçok hasta günlük yaşamlarında yorgun hissetmek ve işlerine konsantre olamamak gibi başka komplikasyonlara sahiptir. [1]

Nüfusun %7-10'unun huzursuz bacak sendromundan muzdarip olduğuna ve kadınları erkeklerden daha sık etkilediğine inanılmaktadır. Huzursuz bacak sendromu her yaşta herkesi etkileyebilirken, daha çok orta yaşlı veya daha yaşlı kişilerde görülür. [1]

Huzursuz Bacak Sendromuna Ne Sebep Olur?

Huzursuz bacak sendromunun nedenleri çoğu durumda bilinmemektedir. Araştırmacılar, huzursuz bacak sendromunun birincil nedeninin genetik olduğunu düşünüyor. Ailede genellikle 40 yaşından sonra semptomların başladığı huzursuz bacak sendromu öyküsü vardır. Araştırmacılar ayrıca huzursuz bacak sendromu gelişimi ile bağlantılı olabilecek bazı gen

varyantlarını izole etmişlerdir. [1,3]

Bacak sendromu nedenleri huzursuz işaret eden diğer faktörler dopamin kimyasal bir dengesizlik olması da vardır. Dopamin, kas hareketini işaret etmekten sorumludur. Araştırmacılar ayrıca hamile kadınların hormonal değişiklikler nedeniyle hamilelik sırasında huzursuz bacak sendromu semptomları geliştirme riskinin daha yüksek olduğuna inanmaktadır. [3]

Huzursuz Bacak Sendromu Belirtileri

Huzursuz bacak sendromu belirtileri genellikle geceleri veya dinlenirken ortaya çıkar. Huzursuz bacak sendromu semptomları genellikle geceleri kötüleşir. Bu belirtiler şunları içerir:

- Bacaklarınızı hareket ettirmek için istemsiz bir arzu ve his
- Bir arabada veya uçakta olduğu gibi uzun bir süre oturduğunda başlayan duyumlar
- Bacaklarınızı sallayarak veya ileri geri hareket ettirerek hareket ettirdiğinizde rahatlama hissi
- Uyku sırasında bacakların seğirmesi yaşanıyor

Huzursuz bacak sendromu öz bakım ve yaşam tarzı değişiklikleri gibi evde yapılan tedaviler huzursuz bacak sendromunun yönetilmesine yardımcı olabilir. [2]

Romatizmal Ağrı Nedir?

Romatizmal, eklemleri veya bağ dokusunu içeren sorunları ifade eden spesifik olmayan bir terimdir. Bu nedenle romatizmal ağrı, çeşitli durumlardan kaynaklanabilen ve nedene bağlı olarak çok sayıda tedavi seçeneğine sahip olan eklem ağrısını ifade eder. Romatoloji bu bozuklukların incelenmesidir.

Romatizmal Ağrıya Ne Sebep Olur?

Romatizmal ağrı nedenleri hastanın durumuna veya hastalığına göre değişir. Romatizmal ağrıya neden olan yaygın bir durum romatoid artrittir. Bu, vücudunuzun eklemlerinizdeki kendi dokularına saldırdığı ve onları iltihaplı bıraktığı otoimmün bir hastalıktır.[1] Yaş, genetik ve yaşam tarzı faktörlerinin tümü romatoid artrit riskine katkıda bulunabilir.[2] Romatizmal ağrıya neden olan diğer bir durum fibromiyaljidir. Dokularda, kaslarda ve tendonlarda ağrı ile karakterizedir ve genellikle boyun ve omuz eklemlerinde, dirseklerde, kalçalarda ve dizlerde alevlenir.[3] Bu durumun

nedeni bilinmemektedir.[3] Romatizmal ateş de romatoid ağrıya neden olabilir. Bu, gelişmekte olan ülkelerde görülen ve eklem iltihabına yol açan bir enfeksiyonun sonucudur.Romatoloji alanına giren diğer 4 durum şunlardır:

- Ankilozan Spondilit
- Amiloidoz
- Bağ Dokusu Hastalıkları
- Lupus
- Osteoartrit
- Osteoporoz
- Raynaud'un Fenomeni
- Skleroderma
- Sjögren Sendromu[5]

Romatizmal Ağrı Belirtileri

Romatizmal ağrı özellikle aşağıdakilerle karakterizedir:

- Eklemlerde ağrı veya rahatsızlık.
- Etkilenen bölgeler hareket halindeyken ağrı.
- Etkilenen bölgelerde dokunma ağrısı.
- Etkilenen bölgelerde sertlik, özellikle hareketsizlik dönemlerinden sonra.
- Hafif egzersiz sonrası iyileşme, ancak kuvvetli egzersiz sonrası kötüleşme.
- Barometrik basınç veya nem gibi iklim nedeniyle kötüleşme.
- Etkilenen bölgeleri ısıtırken iyileşme.[6]

Tüm romatizmal ağrı vakaları yedi semptomun hepsine neden olmaz. Bununla birlikte, çoğu insan yukarıda belirtilen romatizmal ağrı semptomlarından en az dördünü yaşayacaktır.[6]

Romatizmal Ağrı için Doğal İlaçlar ve Otlar

Romatizmal ağrı tedavi seçenekleri eklem ağrısına ve şişmesine neden olan duruma göre değişir. Bununla birlikte, aşağıdaki romatizmal ağrı bitkisel ilaçlarından bazıları yardımcı olabilir.

- Sarımsak-Sarımsak, bağışıklık sistemini güçlendirmek için etkili olan güçlü bir romatizmal ağrı kesici ilaçtır. Romatizmal ateşle savaşmaya yardımcı olmak için bütün karanfil olarak yenebilir veya kapsüller halinde alınabilir.

- **Karahindiba-Karahindiba'nın bağışıklık arttırıcı ve antioksidan özellikleri ile romatizmal ağrı nedenleriyle savaşmaya yardımcı olabilir. Ayrıca karaciğer ve böbrekler için faydaları vardır, bu da eklem ağrısını azaltmak için toksinlerin vücuttan atılmasına yardımcı olduğu anlamına gelir.**
- **Ekinezya - Ekinezya gibi davranan bir romatizmal ağrısı doğal tedavi ile yardım boost bağışıklık sistemi ve tedavi romatizmal ateş. Ayrıca, diğer romatizmal durumlarla ilişkili ağrıyı hafifletmeye yardımcı olan anti-enflamatuar özellikler içerir. Semptomlar azalıncaya kadar her gün ekinezya çayı içirin.**
- **Isırgan otu-Isırgan otu, anti-enflamatuar ve ağrı giderici özellikleri için infüze edilebilir ve kullanılabilir. Romatizmal ağrı semptomlarını azaltmak için günlük infüzyonları içirin.**
- **Eucommia Kabuğu-Eucommia kabuğu, romatoid artrit gibi durumlarla ilişkili kronik ağrıyı hafifletmeye yardımcı olan romatizmal bir ev ilacıdır. Eklem ağrısını hafifletmek için günlük olarak alınabilir.**

Otların birbirleriyle etkileşime girmeyeceğinden emin olmak için romatizmal ağrı otu rejimine başlamadan önce aldığınız ilaçlar veya diğer otlar hakkında doktorunuzla konuştuğunuzdan emin olun.

Romatizma Nedir?

Romatizma, vücudun eklemlerini ve bağ dokularını etkileyen tıbbi durumları ifade eden spesifik olmayan bir terimdir. Bu terim, eklem iltihabına ve ağrıya yol açan otoimmün bir durum olan romatoid artrite atıfta bulunmak için yaygın olarak kullanılır.[1] Romatizma çalışmasına romatoloji denir. Tıbbın bu alanı sağlık sorunları bir dizi kapsar :

- **Romatoid Artrit**
- **Osteoartrit**
- **Osteoporoz**
- **Lupus**
- **Ankilozan Spondilit**
- **Bağ Dokusu Hastalıkları**
- **Raynaud'un Fenomeni**
- **Amiloidoz**
- **Skleroderma**
- **Sjögren Sendromu**

Bu durumlardan birine sahip herhangi bir hastanın romatizması olduğu söylenebilir.

Romatizma Nedir?

Romatizmanın nedenleri, hastanın yaşadığı eklem durumuna bağlı olarak değişir. En yaygın olanlardan biri olan romatoid artrit, genetik ve çevresel faktörler arasındaki etkileşimden kaynaklanır. Yaş, genetik ve sigara kullanımı romatoid artrit gelişme riskinizi etkileyebilir.[1]

Diğer bir yaygın romatizmal durum olan osteoartrit, yaş ve genetik faktörlerin yanı sıra aşırı vücut kütlesi veya önceki eklem yaralanmalarından kaynaklanabilir.[3] Benzer bir durum olan osteoporoz, diyet faktörlerinden veya hormonal sorunlardan kaynaklanan ikincil bir durum olarak ortaya çıkabilir. Yaş ve cinsiyet osteoporoz riskinizi de etkiler.[4]

İle bu kadar çok düşen koşullar altında romatizma şemsiye, bunu temizlemek için bakın orada birçok faktör oynamak o yol için ortak sorunlar. Birçok neden hala bilinmemekle birlikte, yaş, kilo ve genetik birçok romatizma durumunda büyük rol oynama eğilimindedir.

Romatizma Belirtileri

Romatizma belirtileri genellikle ağrı ya da hassasiyet vücut eklemlerinin apaçık. Aşağıdaki romatizma belirtilerinden birini veya birkaçını yaşarsanız romatoid bir durumunuz olabilir:

- Eklemlerde ağrı (omurga dahil)
- Eklemlerde sertlik, özellikle hareketsizlik dönemlerinden sonra
- Eklemlerde dokunma ağrısı
- Eklemleri hareket ettirdikten sonra ağrı
- Hava basıncı gibi iklimsel değişikliklerden kaynaklanan ağrının kötüleşmesi
- Bölgeyi ısıtırken iyileştirme
- Hafif egzersiz sonrası iyileşme

Romatizma için Doğal İlaçlar ve Şifalı

Bitkiler Romatizma tedavi seçenekleri sizi etkileyen duruma göre değişir. Bununla birlikte, biraz rahatlama sağlamak için, aşağıdaki romatizma bitkisel ilaçlarını kullanma konusunda doktorunuzla konuşun:

- **Labrador Çayı - Bu romatizma ev ilaçlarının eklem ve kas ağrısını hafifletmeye yardımcı olduğu söylenir. Günlük olarak alın, ancak baş ağrısı yaşamaya başlarsanız dozajınızı azaltın.**
- **Cibotium-Cibotium, kas sertliğini ve ağrısını hafifletmeye yardımcı olan bitkisel bir çaydır. Romatizma ile savaşmaya yardımcı olmak için günde birkaç kez iç.**

- **Sedir Yaprağı Yağı-Bu uçucu yağ, dolaşımı iyileştirerek, iltihabı azaltarak ve toksinlerin vücuttan atılmasına yardımcı olarak romatizma ile savaşmaya yardımcı olur.**
- **Bur Calendula-Bu romatizma doğal ilacı bir çayın içine demlenebilir ve romatizma ile ilişkili iltihabı azaltmak için günlük olarak alınabilir.**
- **Benzoin Yağı-Bu romatizma otu, anti-enflamatuar özellikleri ile bilinen topikal bir ilaçtır. Enflamasyonu ve ağrıyı azaltmaya yardımcı olmak için etkilenen bölgeye masaj yapın.**

Romatizma fitopreparasyonları eklem iltihabını ve ağrısını azaltmaya yardımcı olabilirken, nitelikli bir bakım sağlayıcısına başvurmak yerine kullanılmamalıdır. Diğer romatizma otları veya şu anda aldığınız ilaçlarla etkileşime girmeyeceklerinden emin olmak için romatizma ev ilaçları alma konusunda doktorunuzla konuşun.
Romatoid artrit (RA), eklemleri ve çevresindeki dokuları etkileyen koşulların bir koleksiyonu olan bir artrit şeklidir. Bu sertlik, şişme ve diğer eklem sorunlarına yol açabilir.[1] Bazı hastalar RA ile ilişkili inflamasyon nedeniyle ek komplikasyonlar yaşayabilir. Bu, gözlere, akciğerlere, cilde, kalbe ve kan damarlarına zarar verebilir.[2]

Romatoid Artrite

Romatoid artrit otoimmün bir hastalıktır, yani vücudunuz yanlışlıkla kendi dokularına saldırır. Vücutta aşınma ve yıpranmaya bağlı olarak ortaya çıkan osteoartritin aksine, romatoid artrit eklem astarlarını etkiler. Bu eklem deformitesine ve kemik erozyonuna neden olabilir.[2]

Romatoid artritin şiddeti kişiden kişiye değişebilir. Ağrı ve sertliğin kötüleştiği semptom fişekleri veya semptomların düzeldiği görülen remisyon dönemleri yaşayabilirsiniz.[1]

Romatoid Artrite Ne Sebep Olur?

Romatoid artrit, bağışıklık sisteminiz eklemlerinizi çevreleyen zarların astarına saldırdığında ortaya çıkar. Yanı sıra tendon ve bağları zayıflatmak eklemlerde kemik ve kıkırdak hasarı olabilir iltihabı neden olur.[3]. Romatoid artriti neyin tetiklediği belli değil. Genetik ve çevresel faktörlerin bir kombinasyonu ile geliştiğine inanılıyor.[4] Bu faktörlerden bazıları şunlardır:

- Yaş: Yaşlı bireylerin-genellikle 60'lı yaşlarından başlayarak-romatoid artrit geliştirme olasılığı daha yüksektir, ancak her yaşta gelişebilir.
- Cinsiyet: Kadınların RA geliştirme olasılığı erkeklerden iki ila üç kat daha fazladır.
- Aile öyküsü: Ailenizden birinin ra'si varsa, daha büyük risk altında olabilirsiniz.
- Sigara: Sigara içmek, özellikle aile öykünüz varsa, RA geliştirme şansınızı artırır. Sigara içmek de hastalığın şiddetini artırabilir.
- Obezite: Obezite romatoid artrit riskinizi artırabilir.3 Fiziksel aktivite riskinizi azaltabilir.

Romatoid Artrit Belirtileri

Romatoid artrit belirtileri şunları içerebilir:

- Özellikle ellerde ve ayaklarda eklem ağrısı, sertlik ve şişlik
- Eklemlerde sıcaklık
- İştahsızlık
- Kilo kaybı
- Yorgunluk
- Anemi
- Azaltılmış hareket aralığı
- Düşük dereceli ateş

Romatoid artrit simetrik bir hastalıktır, bu da semptomların vücudun her iki tarafında aynı noktada meydana geldiği anlamına gelir.[Romatoid Artrit için 5]

Doğal İlaçlar ve Otlar Romatoid artrit

semptomlarınız varsa, durumunuzu teşhis etmek için bir romatologdan yardım almanız önemlidir. Nitelikli bir bakım sağlayıcısına danışmak, romatoid artrit tedavi seçenekleriniz hakkında daha fazla bilgi edinmenizi sağlar. Ağrı ve iltihaplanmayı azaltmaya yardımcı olmak için, aşağıdaki romatoid artrit bitkilerini alma konusunda doktorunuzla konuşun:

- Elma Sirkesi ve Su - Elma sirkesinin birçok sağlık yararı vardır. Bunlar arasında RA hastalarında ağrı ve iltihaplanmayı azaltmaya yardımcı olur. Bir bardak suya az miktarda karıştırın ve günlük olarak içirin.

- Peroksit-Peroksit RA semptomlarının tedavisinde yardımcı olabilir. Enflamasyonu azaltmak için özel gıda sınıfı peroksit kullandığınızdan emin olun.
- Zerdeçal-Bu romatoid artrit bitkisel ilaç, anti-enflamatuar bileşikler içeren eski bir bitkidir. Kapsül şeklinde alın veya yiyeceklere baharat olarak ekleyin.
- Devil's Claw-Devil's claw ağrı ve iltihabı azaltmaya yardımcı olan bir romatoid artrit ev ilaçtır. İki ila üç aya kadar günlük bir tentür, kapsül, sıvı veya toz olarak alın.

Saçkıran nedir?

Saçkıran veya tinea corporis, cildin üst veya dış tabakasında oluşan son derece yaygın ve oldukça bulaşıcı bir mantar enfeksiyonudur. Saçkıran, dış çevrede kırmızımsı ve merkezde daha net olan dairesel veya halka şeklinde

bir döküntü olarak kendini gösterir. İsmine rağmen, işin içinde solucan yok. [3]

Saçkırandan kaynaklanan mantar veya mantar enfeksiyonu, cildin ölü dış tabakasında gelişen küçük, mikroskobik organizmalar olan dermatofitlerden kaynaklanır. Saçkıran vücudun herhangi bir yerinde belirgin bir şekilde ortaya çıkabilir ve genellikle kafa derisinde saçkıran olarak görülür. Vücuttaki saçkıran (tinea corporis), kafa derisindeki saçkırandan (tinea capitis) biraz farklıdır ve sporcunun ayağı (tinea pedis) veya sporcu kaşıntısı (tinea cruris) ile aynı değildir. [3,4]

Saçkıran enfeksiyonlarına genellikle diğer enfekte kişilerle, evcil hayvanlarla ve bazen topraktan temas neden olur. Saçkıran için risk faktörleri şunları içerir:

- Kirlenmiş giysiler giymek
- Enfekte insanlara dokunmak
- Enfekte hayvanların taşınması
- Sıcak ve nemli iklimlerde yaşamak
- Zayıflamış bağışıklık sistemi
- Genel değişim alanlarını kullanma
- Terli spor etkinliklerinde iletişim
- Yatak takımları, havlular ve bakım cihazlarını paylaşma

Saçkıran nedenleri, ölü deri hücrelerinde gelişen küf benzeri bir parazit olan tinea corporis mantar enfeksiyonundan kaynaklanır. Baştan ayağa tüm insan derisinin dış tabakası, ölü, çürüyen ve deri hücrelerini atmaktan oluşur. Bu, özellikle sıcak ve nemli olduğunda saçkıran için mükemmel bir ortamdır. [2,4]

Saçkıran nedenleri enfeksiyondan kaynaklandığı için enfeksiyon farklı şekillerde yayılabilir. İşte saçkıranın yayılmasının dört yolu:

- İnsandan insana
- Hayvandan insana
- İnsana itiraz
- Toprak insana

En iyi saçkıran önleme, şüpheli alanlardan kaçınarak, temas fırsatlarını sınırlandırarak ve uygun kişisel ve giyim hijyenini koruyarak kontaminasyondan kaçınmaktır. Her yaştan insan saçkırana duyarlıdır, ancak çocuklarda en sık görülür. [1]

Saçkıran Belirtileri

Klasik saçkıran belirtileri halka şeklindeki yaralar ve kırmızı renkli deri lezyonlarıdır üzerinde dış alan, merkezdeki normal cilt tonuna geri dönüyor. Enfeksiyon yayıldıkça, saçkıran yaraları kabuklanır ve sıvı dolu hale gelir. Olgunlukta yaralar patlar ve sızar. Bu çok kaşıntılı ve ağrılı olabilir. [2]

Saçkıran belirtileri saç derisinin saç tarafından gizlenmesi nedeniyle daha az fark edilebilir. Kaşıntı, kafa derisi saçkıranının ilk belirtisidir. Daha sonra yakından incelendiğinde kırmızımsı halkalar ve pullu cilt ortaya çıkar. [3,4]

Saçkıran için Doğal İlaçlar ve Otlar

Saçkıran normalde topikal, antifungal bir uygulama ile tedavi edilir. Saçkıran doğal ilaçlar şunları içerir:

- Elma Sirkesi-ACV, cilt enfeksiyonları da dahil olmak üzere birçok hastalık için zamansız bir çözümdür. Anti-mantar özellikleri içinde elma sirkesi saçkıran mantarını öldürür ve pH seviyelerini düzeltmeye yardımcı olur.
- Sarımsak-Sarımsak, saçkıran mantarını tedavi etmek için zamansız bir ilaçtır. Sarımsak çiğ olarak yenebilir veya doğrudan etkilenen bölgeye sürülebilir. Sarımsaktan bir macun yapmak, kafa derisinin saçkıran için etkili bir doğal ilaçtır.
- İyot - İyot, saçkıran için doğal bir ilaç ve mantar önleyici bir ilaçtır. cilt enfeksiyonu. Cilt iyotu emer ve mantarı öldürür.
- Çay Ağacı Yağı - Çay ağacı yağı, mantar önleyici ve antiseptik özelliklere sahip doğal bir cilt sıkılaştırıcıdır. Çay ağacı yağı mantarı durduracak ve özellikle kafa derisindeki saçkıran ile ilgili cildi tedavi edecektir.
- Yüzde 3 saflıkta peroksit 3 - Hidrojen peroksit, saçkıran mantarını etkili bir şekilde öldürür. Saçkıran doğal bir ilaç olarak kullanıldığında doğrudan etkilenen bölgeye yerleştirilmelidir.
- Hindistan cevizi Yağı - Hindistan cevizi yağı, saçkıran tedavisinde iyi çalışan harika antiseptik ve mantar önleyici özelliklere sahiptir. Enfekte cilt bölgesine çiğ hindistancevizi yağı yerleştirmek hızlı bir şekilde çalışır. Kafa derisi tedavileri, hindistancevizi yağını şampuan olarak kullanarak en iyi sonucu verir.

Rosacea nedir?

Rosacea, yüzün, kulakların, göğsün ve sırtın olağandışı kızarması ile karakterize bir cilt hastalığıdır. Rosacea hastaları diğer insanlardan daha fazla kızarır ve cildinde sürekli kızarıklık yaşayabilir. Rosacea ayrıca görünür kan damarları, şişme, kalın cilt, akne benzeri cilt yaraları ve kırmızı, tahriş olmuş gözlerle sonuçlanabilir.[1,2] Rosacea tipik olarak sadece yüzü etkiler. Rosacea tehlikeli olarak kabul edilmez, ancak görme ve benlik saygısını etkileyebilir.[3,4]

Rosaceaya Ne Sebep Olur?

Rosacea ile ilişkili kızarıklık ve şişlik, cildin altındaki kan damarlarının şişmesinden kaynaklanır. Rosaceaya neyin neden olduğu belli değil, ancak 30 ila 50 yaş arasındaki açık tenli kadınlar daha yüksek risk altındadır.[2] Rosacea nedenleri genetik faktörleri de içerebilir.[3]

Rosacea Belirtileri

Her biri kendi semptom kümesine sahip dört alt rosacea türü vardır. Bu rosacea belirtileri şunlardır:

Tip 1: Yüz kızarması ve görünür kan damarları:

- Şişmiş cilt
- Hassas ciltler
- Kuru veya pürüzlü cilt
- Yüzdeki kızarıklık
- Görünür kan damarları
- Diğer insanlardan daha fazla kızarma eğilimi

Tip 2: Cilt yaraları

- Akne benzeri kopmalar
- Hassas ciltler
- Yağlı cilt
- Yükseltilmiş cilt lekeleri
- Görünür kan damarları

Tip 3: Kalın, engebeli cilt (nadir)

- Kalın deri, genellikle burunda
- Cilde engebeli doku
- Büyük gözenekliler
- Yağlı cilt
- Görünür kan damarları

Tip 4: Gözlerde Rosacea

- Kanlı gözler
- Sulu gözler
- Kaşıntı, batma ve kuruluk dahil olmak üzere göz rahatsızlığı
- Kapak kistler
- Işığa duyarlılık
- Göz kapağında görünür kan damarları
- Bulanık görme

Rosacea için Doğal İlaçlar ve Otlar Rosacea

için bir tedavi yoktur, ancak bir dizi tedavi seçeneği vardır.[2].Rosacea'yı tedavi etmenin en etkili yollarından biri, alevlenmelerinizi neyin tetiklediğini öğrenmek ve bu tetikleyicilerden kaçınmaktır.[5] Tetikleyiciler aşırı sıcaklıklar, güneşe veya rüzgara maruz kalma, baharatlı yiyecekler, alkol ve kozmetik ürünleri içerebilir.[6] Alevlenmeler meydana gelirse, rosacea bitkisel ilaçları yardımcı olabilir. Bu rosacea ev ilaçlarını alma konusunda doktorunuzla konuşun:

- Çay Ağacı Yağı-Çay ağacı yağı, akneden rosaceaya kadar çeşitli cilt rahatsızlıklarını tedavi etmek için kullanılabilir. Nasıl tepki verdiğinizi görmek için önce cildinizde az miktarda, tercihen seyreltilmiş olarak test edin.

- Elma Sirkesi-Elma sirkesi, güçlü anti-inflamatuar özellikleri sayesinde rosacea için doğal bir ilaç görevi görür. Rosacea semptomlarını azaltmak için günlük olarak pamuklu çubukla uygulayın.
- Hindistan Cevizi Yağı ve Lavanta Yağı - Hindistan cevizi yağı ve lavanta yağının karıştırılması etkili bir rosacea ev ilacıdır. Karışımı yüzünüze uygulayın, birkaç dakika bekletin ve sonra durulayın.

Rotator Manşet Nedir?

Rotator manşet, omuz bölgesinde bir grup kas ve tendondur. Rotator manşet, üst kol kemiğinin omuz yuvasında sıkıca yerinde kalmasını desteklemeye yardımcı olur.

Rotator manşet, ağır kaldırma, boyama ve spor yapma gibi birçok fiziksel kapasitede kullanıldığından, kronik veya akut yaralanmalara maruz kalabilir.[1] Yaygın rotator manşet yaralanmaları arasında kas veya tendon yırtıkları, tendinit veya bursit bulunur. Rotator manşet yaralanmaları, bir spor yaralanmasında olduğu gibi aniden ortaya çıkabilir. Ya da sık ve tutarlı kullanım nedeniyle zamanla ortaya çıkabilirler.[1] [2] En iyi bilinen rotator manşet yaralanmalarından biri, genellikle profesyonel beyzbol atıcılarının başına gelen yırtık bir rotator manşettir. Bu, atış yaparken beyzbol toplarını yüksek hızlarda atmak için kullanılan kuvvet miktarından kaynaklanır.

Rotator Manşetine (Yaralanmaya) Ne Sebep Olur?

Rotator manşet yaralanmasının birkaç olası nedeni vardır. Yırtık bir rotator manşet genellikle bir çeşit yaralanmadan kaynaklanır. Bu yaralanmalar çok önemli olmaktan giderek dejenere olmaya veya küçük gözyaşlarına kadar değişebilir.Rotator manşet yaralanmasının olası nedenlerinden bazıları şunlardır:

- Ressam veya marangoz olarak çalışmaktan kaynaklanan tekrarlayan havai hareketler tendinit veya bursite neden olabilir
- Ağır nesneleri yukarıdan kaldırmak kasları veya tendonları çekebilir
- Omuzda gelişen kemik mahmuzları omuz tendonlarına zarar verebilir ve yırtılabilir
- Spor yaparken olduğu gibi fiziksel etkilerden rotator manşet kaslarında ani çekme

Rotator manşet yaralanmaları, uzun süreli kullanım nedeniyle 40 yaşın üzerindeki kişilerde daha sık görülür. Spor yapan veya inşaat işlerinde çalışan insanlar da yırtık rotator manşet semptomları geliştirme riski daha yüksektir. Bazı durumlarda, rotator manşet yaralanmaları aile öyküsü ile bağlantılıdır, bu da bazı ailelerde daha sık görülen bir yaralanmadır.

Rotator Manşet (Yaralanma) Belirtileri

Yırtık rotator manşet semptomları, yaralanmanın nedenine bağlı olarak hafif ila şiddetli arasında değişebilir. Bazı rotator manşet yaralanmaları donuk, dırdırcı ağrıya neden olabilir. Diğer yaralanmalar keskin, ağrılı semptomlara neden olabilir. Olası yırtık rotator manşet belirtileri şunları içerebilir:

- Omuzda donuk bir ağrı
- Etkilenen omzun yanında uyurken kötü uyku kalitesi
- Başınızın üstüne veya sırtınızın arkasına ulaşamama
- Kol veya omuzda zayıflık hissi

S

Uyuz nedir?

Uyuz, bir akardan kaynaklanan bir cilt hastalığıdır.[1]. Dünyanın her yerinde bulunur ve cilt-cilt teması yoluyla oldukça bulaşıcıdır.[1] Ayrıca giysi, havlu, yatak veya diğer kişisel eşyaları paylaşarak da yayılabilir.[2] Bu nedenle, uyuz salgınları aileler arasında ve okullarda, huzurevlerinde, çocuk bakım merkezlerinde ve üniversite yurtlarında yaygındır.[1] Uyuz şiddetli ve kaşıntılı bir döküntü ile sonuçlanır.[1] Uyuz, deri yuvalarının kazınması ve kazınmanın mikroskop altında incelenmesi veya deri biyopsisi yapılarak teşhis edilir.[1]

Ne Uyuz Neden?

Uyuz, bir tür yuva akarından kaynaklanır.[2]. Bu akarlar yumurtalarını bırakmak için cilde girerler ve arkasında kalem izi gibi görünen bir iz bırakırlar.[1] Bu yumurtaların yumurtadan çıkması 21 gün sürer.[1] Uyuz belirtileri akarlara karşı alerjik reaksiyondan kaynaklanır.[1]

Uyuz Belirtileri

Uyuzun ana belirtisi, genellikle geceleri kötüleşen şiddetli kaşıntıdır.[3] Kabarcık veya döküntü gibi görünen küçük yuvalar da fark edebilirsiniz.[3] Bu yuvalar derideki kıvrımlarda, örneğin parmaklar veya ayak parmakları arasında, iç dirsek ile birlikte veya dizlerde görünme eğilimindedir.[3] Uyuz belirtileri daha önce uyuz geçirmiş kişilerde daha hızlı ortaya çıkma eğilimindedir.[3]

Uyuz için Doğal İlaçlar ve Otlar

Uyuz tedavisi, evinizi, özellikle kıyafetlerinizi ve yatak takımlarınızı temizlemek de dahil olmak üzere çeşitli ilaçları ve evde bakım uygulamalarını içerir.[1] Kaşıntı, tedaviye başladıktan sonra iki haftaya kadar devam edebilir.[1] Aşağıdaki uyuz ev ilaçları kaşıntı ve diğer uyuz semptomlarını hafifletmeye yardımcı olabilir.

- Neem Yağı-Neem yağı uyuza neden olan akarların öldürülmesine yardımcı olabilir. Ayrıca kaşıntıyı hafifletmeye yardımcı olur.4 Etkilenen bölgeye topikal olarak uygulayın.
- Çay Ağacı Yağı - Çay ağacı yağı, akarları öldüren başka bir uyuz bitkisel ilaçtır.4 Ek bir bonus olarak, cildin iyileşmesine yardımcı olabilir. Durumla savaşmaya yardımcı olmak için etkilenen bölgeye sürün.

- **Karanfil Yağı**-Karanfil yağı hem antimikrobiyal hem de antienflamatuardır, bu da durumun nedenini ve semptomlarını hedeflemek için etkili bir uyuz bitkisidir.4 Karanfil yağı ağızdan alınabilir veya topikal olarak uygulanabilir.
- **Lavanta Yağı**-Lavanta yağı, durumun kötüleşmesini önlemek için uyuza neden olan akarların püskürtülmesine yardımcı olur. Topikal olarak uygulandığında cildin iyileşmesine yardımcı olarak uyuz için bir ev ilacı olarak da işlev görebilir.
- **Zerdeçal**-Doğal bir anti-enflamatuar olarak, uyuz semptomlarını azaltmaya yardımcı olmak için cilde zerdeçal uygulanabilir.

. Ne İzleri?

Yara izleri birçok şekil ve boyutta gelir. Hasar gördükten sonra deride oluşurlar. Daha ağır yaralanma, daha büyük olasılıkla bir yara oluşur. Cildinize zarar verdiğinizde, vücudunuz kırılan cilt dokusunu yeniden bağlamak için çalışan kollajen adı verilen bir lif üretir.[1] Kollajen, cildinize esnek ve güçlü özelliklerini veren sert doğal elyaftır.[1] Vücudunuz daha sonra yarayı korumak için bir kabuk üretir. Vücudun iyileştiğinde, kabuğunu döker. Yaralanma küçükse, hiç iziniz olmayabilir. Bununla birlikte, cilde ciddi hasar verdiyseniz, soluk pembe, kahverengi veya gümüş bir işaretle karşılaşabilirsiniz.[1]

Yara izlerine Ne Sebep Olur?

Yara izleri çeşitli nedenlerden dolayı oluşabilir. Kesikler, yanıklar, ameliyat ve hatta akne izleri üretebilir.[2].Cilde zarar veren herhangi bir şey, ne kadar küçük olursa olsun, yara izine neden olabilir.

Yara İzi Belirtileri

Yara izleri enfeksiyon, yaralanma veya ameliyat sonucu vücudun herhangi bir yerinde görülebilir.[2] Bunlar düz, batık, topaklı ve renkli görünebilen izlerdir ve ağrılı veya kaşıntılı olabilirler.[2] Bir yara izinin tam görünümü, yaralanma tipi, yaralanma derinliği, ne kadar hızlı iyileştiği, yaralanmanın yeri, yaşınız ve diğer bazı faktörler dahil olmak üzere bir dizi faktöre bağlı olarak değişecektir.[2]

Yara izleri için Doğal İlaçlar ve Otlar

Yara izleri iyileşme sürecinin doğal bir parçasıdır. Tehlikeli değildirler, ancak yara izinin ciddiyetine bağlı olarak, fazla yara dokusu varsa veya yara izi cildin doğal gerginlik çizgilerini etkiliyorsa, cildin esnekliğini ve hareket aralığını etkileyebilir.[3] Bu durumlarda, yara izini tedavi etmek için cerrahi kullanılabilir.Bununla birlikte, çoğu zaman yara izleri sadece kozmetik bir sorundur. Yara izleri genellikle yaşlandıkça kaybolur,[2] ancak yara izi görünürlüğünü azaltmaya

veya yaralanmadan sonra yara izi oluşturma şansınızı azaltmaya yardımcı olmak için aşağıdaki yara izi bitkisel ilaçlarını kullanabilirsiniz.

- Aloe Vera - Aloe vera'nın cildin iyileşmesine yardımcı olduğu söylenir. Vücudunuzun iyileşmesine yardımcı olmak ve yara izinizin görünümünü azaltmak için yaralanmanıza veya yara izinize günlük olarak uygulayın.
- Hindistan Cevizi Yağı - Hindistan cevizi yağı doğal bir cilt nemlendiricisi görevi görür ve yara izlerinin görünümünü azaltmaya yardımcı olabilir. En iyi sonuç için günlük olarak cilde uygulayın.
- Salatalık Suyu - Salatalık suyu, topikal olarak uygulandığında cildi besleyen besin içeriği sayesinde doğal bir yara izi ev ilacı görevi görür.

Şizoid Kişilik Bozukluğu

Şizoid Kişilik Bozukluğu (SPD) tanımı, onu bir kişinin müstakil davranışıyla karakterize hafif bir akıl hastalığı veya beyin bozukluğu şekli olarak tanımlar. Şizoid insanlar, genellikle yalnız bir yaşam tarzı yaşayan ve klasik "yalnız"olarak görülen diğer insanlara ve çevrelerine ilgi eksikliği gösterme eğilimindedir. [1]

Şizoid kişilik bozukluğundan etkilenen kişiler öfke veya mizahi durumlara kışkırtılsa bile nadiren duygu gösterirler. Genellikle şizoid insanlar sosyal ortamlardan ve kişisel ilişkilerden uzak dururlar. Buluşmaktan ve evlenmekten ve tatmin olmaktan kaçınırlar içinde cinsel temas. [2]

Şizoid kişilik bozukluğundan muzdarip insanlar aynı zamanda içsel benliklerine çekilme ve inanma ve fantezi yoluyla tatmin olma eğilimindedir. Nadiren de olsa şiddet içerirler ve çatışmayı önlemek için çok çaba harcarlar. Duygu gösterme eğiliminde olmadıkları için, diğer insanlar şizoidleri başkalarını ve çevrelerini önemsememek olarak görürler. Şizoidleri eksantrik ve tuhaf görüyorlar. [1]

Şizoid kişilik bozukluğunun tanımı onu şizofreni gibi diğer ilişkili akıl hastalıklarından ayırır. Şizoidler ses duymaz, halüsinasyonlar görmez veya paranoya çekmez. Gerçeklik ile temas halinde oldukları ve konuşma ama diğerleri ile etkileşim ayırmak arasında seçim yapmak mantıklı. [1]

Şizoid Kişilik Bozukluğuna Neden Olan Nedir

Şizofreni ve diğer birçok ruhsal bozuklukta olduğu gibi şizoid kişilik

bozukluğunun kesin nedenleri bilinmemektedir. Araştırmacılar şizoid kişilik bozukluğunun nedenlerini genetik, sosyal ve çevresel faktörlerin bir arada olduğu biyopsikolojik olarak görüyorlar. [2]

. Bozukluk genellikle geç çocukluk döneminde ortaya çıkar, ancak sürekli bir davranış biçimi belirlendikten sonra yetişkinlikte daha sık teşhis edilir. Diğer birçok kişilik bozukluğu gibi, şizoid davranış da kişi yaşı. Genellikle, 40'lı yılların sonlarında ve 50'li yılların başlarında şizoid davranış yerleşmiş ve minimal olarak fark edilmiştir. [2]

Şizoid kişilik bozukluğu popülasyonun yüzde 3 ila 4'ünü etkiler ve erkeklerde kadınlardan daha yaygındır. [2]

Şizoid Kişilik Bozukluğu

Belirtileri Şizoid kişilik bozukluğu belirtileri belirtileri değişir arasında insanlar. Bazı semptomlar hafiftir ve sadece tuhaflıklar olarak görülürken, diğerleri şiddetlidir ve etraflarındaki insanları rahatsız eder. [1]

Genel olarak şizoid kişilik bozukluğu belirtileri şunlardır:

- Yalnız davranış
- Sınırlı duygular
- Sosyal uyarıcılara zayıf tepki
- Motivasyon eksikliği, hedefler ve beceriler
- Aile üyelerine kayıtsızlık
- Cinsel ilişkilere asgari ilgi
- Duyguları ifade edememe veya zevk alamama
- Varsa, çok az yakın arkadaş veya sırdaş
- Ayrılma ve duygusal soğukluk

Şizoid Kişilik Bozukluğu için Doğal İlaçlar ve Şifalı Bitkiler Şizoid kişilik bozukluğu

için bilinen bir tedavi yoktur. Şizoid davranışı kontrol etmek için doğal tedaviler duygusal zevki arttırmayı amaçlamaktadır. Şizoid kişilik bozukluğunun en etkili doğal tedavileri şunlardır:

- Holly-Holly'yi demlenmiş bir çay olarak almak, sinir bozucu duyguları sakinleştirmeye yardımcı olur ve kaygıyı hafifletir. Bu doğal ilaç, duygular üzerindeki aydınlatıcı etkileri ve mutluluk hissi uyandırmasıyla ünlüdür.
- Noni-Noni meyvesi, birçok olumlu sağlık etkisi olan bir süper gıda olarak bilinir. Noni şizoid hastalarda depresyonu hafifletebilir ve bir içecek olarak alınır.
- Ginseng-Ginseng, Çin tıbbında en iyi bilinen ilaçlardan biridir. Şizoid kişilik bozukluğunun doğal bir tedavisi olarak, sinir sistemini sakinleştirmeye ve kaygıyı hafifletmeye çalışır.
- Mucuna - Serotonin, mucuna'daki aktif maddedir ve beyindeki dopamin seviyelerini arttırır. Bu, şizoid kişilik bozukluğu semptomlarını azaltmaya etkili bir şekilde yardımcı olur.
- Keten Tohumu Yağı - Keten tohumu yağı omega-3 yağ asitlerinde son derece yüksektir. Beyin iltihabı azaltmak ve anksiyete faydalı şizoid kişilik bozukluğu doğal bir tedavi yapma azaltmaya çalışıyor.
- Balık Yağı-Balık yağı kapsülleri, aşağıdaki gibi beyin bozukluklarının tedavisinde etkili olan omega-3 yağ asitleri sağlamada mükemmel bir takviyedir şizoid kişilik bozukluğu.

Şizofreni Nedir?

Şizofreni, bir kişinin düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını etkileyen ciddi ve kronik bir akıl hastalığıdır. Şizofreni hastaları kişilerarası, mesleki ve sosyal etkileşim durumlarıyla başa çıkmada ciddi bir yetersizliğe sahiptir. Sanrılar ve paranoya yaygın tezahürlerdir. Altı aydan uzun süren vakalar kronik ve tedavi edilemez olarak kabul edilir, ancak tedavi edilebilirler. [1,2,4]

“Şizofreni " terimi, akıl hastalığını, hastaların düşünce ve duygusal süreçlerinin kopuk olduğu “bölünmüş zihin” olarak kategorize eden İsviçreli psikiyatrist Eugen Bleuler'den geldi. Şizofreni, farklı bir zihinsel bozukluk olan bölünmüş bir kişiliğe sahip olmak anlamına gelmez. [3]

Şizofreni aslında bir kişinin davranışları, düşünce süreçleri ve duygusal tepkileri ile karakterize bir grup psikotik durumdur. Şizofreni türleri şunları içerir:

- **Hareket ve davranışta aşırı aralıklar olan katatonik**
- **Zulüm sanrıları olan paranoya**
- **Hayali seslerin duyulduğu işitsel**
- **Düşünce sürecinin bozulduğu yerlerde dağınık**
- **Farklılaşmamış olan türlerin birleşimidir**
- **Şizofreni öyküsünün azaldığı kalıntı**

Şizofreni nadir görülen bir akıl hastalığıdır ve dünya genelinde nüfusun yüzde 1'inden daha azında görülür. Hem erkekleri hem de kadınları etkiler, genellikle yetişkinlikte erken gelişir ve asla 45 yaşın ötesine geçmez. Çocuklarda şizofreni nadirdir. [2,3]

Şizofreniye Neden

Olan Şey Şizofreninin bilinen hiçbir doğrudan nedeni yoktur. Farklı şekillerde farklı insanlarla sonuçlanır. Şizofreni şüphesi nedenleri şunlardır:

- Mevcut aile öyküsü gibi genetik koşullar
- Beyin kimyası ve yapısı
- Beyin hasarı
- Viral enfeksiyonlar
- Doğum sorunları
- Çocuklukta yetersiz beslenme
- Çevresel maruziyet faktörleri

Şizofreni Belirtileri

Şizofreni belirtileri üç gruba ayrılır.

1. Pozitif belirtiler sanrılar ve halüsinasyonlar ile psikotik davranışlardır
2. Olumsuz belirtiler ile yoksunluk, depresyon ve azaltılmış etkileşim
3. Kötü işleyen ve aktivitelere odaklanma yeteneği olan bilişsel belirtiler

Şizofreni belirtileri yavaş başlar ve zamanla birikir. Çoğu zaman, şizofreni hastaları, tedaviyi zorlaştıran yanlış bir şey olduğunun farkında değildir.

Şizofreni için 3 Doğal İlaçlar ve Otlar

Bu akıl hastalığının tedavisi olmamasına rağmen, orada oluyorlar şizofreni bozukluğu daha yönetilebilir hale getiren doğal tedaviler ve ev ilaçları. Şizofreninin en etkili doğal tedavileri şunlardır:

- Ginkgo Biloba-Bu doğal bitki yaygın olarak ticari olarak yetiştirilir ve şizofreni için en iyi ücretsiz tedavilerden biridir. Diğer antipsikotik ilaçlara yardımcı olur ve semptomları azaltır.

- **Yeşil Kakule Tohumları-Yeşil kakule tohumları Hint yemeklerinde yaygındır ve** birçok özel mağazada mevcuttur. Sinir sistemini olumlu yönde etkilediği ve şizofreni semptomlarını tedavi ettiği bilinmektedir.
- Ginseng-Ginseng konsantrasyon ve hafızayı geliştirmek için çalışır. Şizofreni tedavisi ve sakinleştirici duygusal semptomlar için ginseng alın yükselmek ondan.
- Fesleğen-Fesleğen, canlı bitki ve kurutulmuş yaprak formlarında bulunan bir bitkidir. Bu bir antioksidan kaynağıdır. yardımcılar beyindeki serbest radikalleri öldür. Fesleğenin sakinleştirici etkileri stres ve kaygıyı azaltır.
- St. John's Wort-Bu, çiğ, kurutulmuş, kapsül ve tonik formlarda yaygın olarak bulunan doğal bir bitkidir. St. John's Wort binlerce yıldır depresyon, sinirlilik, stres ve anksiyete sorunları için kullanılmaktadır.
- Papatya-Papatya yatıştırıcı özelliklere sahiptir ve dinlendirici bir uykuya katkıda bulunur. Sakinleştirici etkisi -den papatya yapmak şizofreninin etkili bir doğal tedavisidir.

Siyatik nedir?

Siyatik siyatik sinir boyunca yayılan ağrı üreten bir durumdur. Siyatik sinir alt sırttan, kalçalardan ve kalçalardan ve ayağın içinde biten her bacağın arkasından kaynaklanır. Siyatik, bu sinir yolu boyunca herhangi bir yerde ağrı üretir, ancak en sık vücudun bir tarafında hissedilir.[1] [2] Siyatik kendi başına bir durumdan ziyade bir semptom olarak kabul edilir. Siyatik, yaralanma veya başka bir omurga durumu gibi altta yatan başka bir durumun sonucu olan bir semptomdur.[1] [2] Siyatik farklı insanları farklı şekilde etkiler. Bazıları için rahatsız edici bir durum olabilirken, diğerleri için günlük yaşamı ciddi şekilde etkileyebilir.[3]. Siyatiği tedavi etmenin ve ağrı ve rahatsızlığı önlemenin yolları vardır. Bununla birlikte, birçok kişi için siyatik sürekli olarak yönetilmesi gereken kronik bir sorundur.

Siyatiğe Ne Sebep Olur?

Birkaç olası siyatik nedeni vardır. Altta yatan tıbbi durumlar, genellikle bir yaralanma veya durum hsa'nın sıkışmış bir sinire neden olması nedeniyle siyatik semptomlarının oluşmasına neden olan şeydir.[1] Bazı olası siyatik nedenleri şunlardır:[1] [3] [4]

- Lomber fıtıklaşmış disk-Omurgadaki her omur arasındaki lastik disk malzemesi yırtıldığında veya kaydığında.
- Dejeneratif disk hastalığı, hasarlı bir disk nedeniyle ağrıya neden olabilen dejeneratif bir durumdur.
- Spondilolistez - Bir omur diğerleriyle hizalanmadığında, sinirin çıktığı yerde daralmaya neden olur.
- Spinal Stenoz Bir rahatsızlık nedenleri spinal kanal dar, hangi koyar kısma basınç sinirler.

- **Tümör veya hastalık - Nadir durumlarda omurgada sinir ağrısına neden olan bir tümör oluşabilir. Bazen diyabet gibi bir hastalık zamanla siyatik ağrısına neden olan omurga hasarına neden olabilir.**

İleri yaş, obezite, çok uzun süre oturmak veya tekrarlayan kaldırma yapmak gibi bazı risk faktörleri insanları siyatik ağrısı riski altına sokabilir.[5]

Siyatik Belirtileri

Siyatik belirtileri, siyatiğe neden olan hasarın veya yaralanmanın ciddiyetine bağlı olarak değişebilir. Siyatik belirtileri hafif, donuk bir ağrıdan şiddetli, keskin bir yanma hissine kadar değişebilir. Siyatik belirtileri şunlardır:[1] [6]

- **Bir kalçada veya bacağında sürekli ağrı**
- **Otururken kötüleşen ağrı**
- **Bacakta yanma ve karıncalanma**
- **Zayıflık veya uyuşma ve bacağını hareket ettirememe**
- **Ayak ve ayak parmaklarına yayılan ağrı**

Skleroderma Nedir?

Skleroderma, anormal bağ dokusu büyümesine yol açan bir grup durumu ifade eder.[1] Çoğu durumda, bu cildin sertleşmesine neden olur, ancak kan damarlarına, sindirim sistemine ve iç organlara zarar verme gibi başka komplikasyonlar da ortaya çıkabilir.[2] Ayrıca eklem ve kas ağrısına veya şişmesine neden olabilir.[1]. Skleroderma yaklaşık 300.000 Amerikalıyı etkiler.[3]

Sklerodermaya Ne Sebep Olur?

Cildin sertleşmesi, vücut ciltte bulunan bir protein olan çok fazla kollajen ürettiğinde ortaya çıkar. Sklerodermanın bir tür otoimmün hastalık olduğuna inanılıyor, bu da bağışıklık sisteminin yanlışlıkla kendi vücut dokusuna saldırdığı anlamına geliyor.[3] Bu, vücudun ekstra kollajen üretmesine neden olan iltihaplanmaya yol açar.[3] Bununla birlikte, bu tür bir yanıtı neyin tetikleyebileceği açık değildir.

Kadınlar üç kat daha risk almak skleroderma daha erkek ve daha aklına insanların yaşları 20 ile 50.[3] Afrika veya Kızılderili kökenli bireyler de daha yüksek risk altındadır. Çocuklarda skleroderma nadirdir.

Skleroderma Belirtileri

Var oluyorlar daha ağır olması ve hastalığı yapıları farklılık gösteren skleroderma belirtileri geniş bir yelpazede.[1] Skleroderma iki farklı tipe ayrılabilir. Lokalize skleroderma sadece cildi etkiler ve nemlendiricilerle yönetilebilen oval lekeler veya kalın cilt çizgileri olarak görünebilir.[3] Sistemik skleroderma iç organları da etkileyerek ciddi komplikasyonlara yol açar.[3] Skleroderma belirtileri şunları içerebilir:

- Cildin sıkılaştırılması veya kalınlaşması
- Ayaklarda veya ellerde kan damarlarının daralması
- Parmaklarda veya ayak parmaklarında uyuşma, ağrı veya renk değişiklikleri
- Bağ dokusunda kalsiyum birikintileri
- Özofagusun şişmesi
- Asit reflü
- Yüz veya ellerde kırmızı lekeler

Skleroderma sindirim sisteminin nasıl çalıştığını etkileyebilir. Yiyecekler artık sindirim sistemi boyunca düzgün hareket etmediğinde, sklerodermalı hastalar besinleri düzgün şekilde ememeyebilir. Skleroderma ayrıca hayatı tehdit eden böbrek, kalp ve akciğer sorunlarına da yol açabilir.[3]

Skleroderma, kan testleri veya cilt biyopsisi içerebilen fizik muayene ile teşhis edilir.[4] Skleroderma için tedavi yoktur, ancak semptomları kontrol etmeye ve daha fazla komplikasyonu önlemeye yardımcı olabilecek çeşitli tedaviler vardır.[1] İlaçlar ağrıyı azaltmayı, kan damarlarını genişletmeyi, enfeksiyonu önlemeyi veya bağışıklık sistemini baskılamayı amaçlayabilir. Ağır vakalarda amputasyon gibi cerrahi gerekebilir.

İskorbüt nedir?

İskorbüt, C vitamininde ciddi bir eksikliğin neden olduğu bir durumdur. Sağlık için önemli bir besin olan C vitamini ancak elde edilebilir arasında meyve ve sebzeler gibi besin kaynakları veya takviyeleri. Vücut kendi başına C vitamini üretemez. Çoğu insan diyetlerinde yeterli miktarda C vitamini aldığından, iskorbüt aslında çok nadir görülen bir durumdur.[1]

İskorbüt, en az 3 ay boyunca aşırı bir C vitamini eksikliğine sahip olarak tanımlanır. İskorbüt genellikle uzun yolculuklarda uzakta olan ve C vitamini içeriği olan yeterli yiyeceğe sahip olmayan denizcilerle ilişkilidir. Sonuç

olarak, beslenme yetersizlikleri nedeniyle iskorbüt geliştirdiler.[1]

. İskorbütün Nedeni Nedir?

İskorbütün tek nedeni, uzun bir süre boyunca ciddi bir C vitamini eksikliğidir. C vitamini, sağlıklı kemiklerin, dişlerin, cildin, dokuların ve kan damarlarının korunması ve geliştirilmesi için gerekli bir besindir. Demiri emmek ve kollajen üretmek için vücudun bu fonksiyonları metabolize etmek için belirli miktarda C vitaminine ihtiyacı vardır. Yeterli C vitamini olmadan, vücut bu temel sağlık işlevlerini sürdüremez ve bu da iskorbüt semptomlarına neden olur.[1,2]

İskorbüt gelişme riski en yüksek olan kişiler anoreksi ve bulimia gibi yeme bozukluğu olan kişilerdir. Ek olarak, sıkı ve kısıtlayıcı diyetlere bağlı kalan herkes diyetlerinde yeterli miktarda C vitamini almıyor olabilir.

Genel olarak zayıf beslenme alışkanlıkları olan ve nadiren meyve ve sebze yiyen 1,2 kişi de tehlikeli derecede düşük C vitamini seviyelerine sahip olma riski altındadır.Crohn hastalığı ve kolit gibi ciddi sindirim bozuklukları olan kişiler yeterli C vitamini emmiyor olabilir ve iskorbüt gelişme riski altında olabilir.[1,2]

İskorbüt Belirtileri

İskorbüt belirtileri şunlardır:

- İştah kaybı
- Kilo alamama
- Diş eti kanaması
- İshal
- Sinirlilik
- Beyin sisi
- Yorgunluk
- Bacaklarda ağrı ve morarma

Cilt, diş ve saç sağlığındaki değişiklikler de C vitamini eksikliğini gösterebilir.

İskorbüt için Doğal İlaçlar ve Otlar İskorbütü

gidermenin en iyi yolu, bu gıdalarla diyetinize C vitamini eklemektir:

- Amla - Amla, iskorbüt semptomlarını önlemek için C vitamini ve diğer antioksidanlarda yüksektir.
- Arborvitae Yağı-Yüksek oranda C vitamini içeren arborvitae yağına Hayat Ağacı denir ve iskorbütün önlenmesine ve iyileştirilmesine yardımcı olur.
- Siyah Frenk Üzümü-Siyah frenk üzümü meyveleri C vitamini içeriği yüksektir ve eksikliklerin giderilmesine yardımcı olabilir.
- Brokoli-Brokoli, besin seviyelerini yükseltmeye yardımcı olabilecek C vitamini bakımından zengin bir besindir.

Nöbet Bozukluğu Nedir?

Nöbet, beyin hücreleri yanlış sinyaller gönderdiğinde ortaya çıkan bir tür nörolojik bozulmadır.[1] Nöbetler hafif olabilir, istemsiz kas seğirmelerine neden olabilir veya şiddetli olabilir, bu da tam bilinç kaybına ve vücudun sarsılmasına neden olabilir.[1] Ancak ciddi, her türlü yakalaması tehlikeli olarak kalırlar ortaya çıktığında görevlerin yapılması gibi sürüş veya yüzme. Bu, kırık kemiklere ve diğer yaralanmalara yol açabilecek bir araba kazası, boğulma ve hatta düşme riskini artırır.

Tek bir nöbet yaşamak, nöbet bozukluğunuz olduğu anlamına gelmez. Epilepsi olarak da adlandırılan nöbet bozuklukları tipik olarak iki veya daha fazla provoke edilmemiş nöbet atağından sonra teşhis edilir.[2] Nöbet bozukluğu, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki 26 kişiden yaklaşık 1'ini etkilemektedir.[2]

Nöbet Bozukluklarına Ne Sebep Olur?

Nöbetlerin neden olduğu bilinmektedir aşırı heyecanlı beyindeki sinirler, ancak beyin hücresi aktivitesinde bu anormalliğe neyin yol açtığı her zaman belirlenemez.1 Bilinen nöbet bozukluğu nedenleri şunlardır:

- Kafa travması veya travma
- İnme veya kalp krizi
- Beyin tümörü
- Menenjit, lupus veya AIDS gibi bazı tıbbi durumlar
- Demans
- Doğum öncesi yaralanma oksijen eksikliği veya yetersiz beslenme gibi
- Gelişimsel bozukluklar

Risk ailede nöbet bozukluğu öyküsü varsa epilepsi artar. Nöbet bozuklukları her yaşta ortaya çıkabilse de, en sık erken çocukluk döneminde ve 60 yaşından büyük hastalarda görülür.[3]

Nöbet Bozukluğu Belirtileri

Nöbet bozukluğu belirtileri değişebilir. Kısmi nöbetler ve jeneralize nöbetler dahil olmak üzere iki ana nöbet türü vardır. Kısmi nöbetler beynin sadece bir kısmını etkiler. Bu belirtiler şunları içerebilir:

- İstemsiz seğirme
- Baş dönmesi
- Görme değişiklikleri
- Olağandışı tatlar veya kokular
- Bakan büyüler
- Zaman kaybı

Genelleştirilmiş nöbetler daha fazlasını veya tümünü etkiler beyin ve çoğu zaman bilinç kaybına neden olur. Bu tür nöbetler 5 ila 20 dakika arasında sürebilir. Belirtiler şunları içerebilir:

- Uzuvların mastürbasyon
- Bilinç kaybı
- Mesane kontrolü kaybı

Bir nöbet bozukluğu olan bireyler, nöbet başlamadan önce alışılmadık bir his yaşayabilir ve bunun gerçekleşmek üzere olduğunu söyleyebilirler.[1]

Nöbet bozuklukları çeşitli beyin taramaları ve diğer testlerle teşhis edilir.[4] Durum tedavi edilemese de, nöbet bozukluğu semptomları genellikle epilepsi ilacı veya cerrahi ile kontrol edilebilir ve bu da hastaların yüzde 80'ine kadar semptomları iyileştirir.[2] Nöbet bozukluğu olan çocukların yaşlandıkça durumlarını aşmaları mümkündür.

Cinsel Yolla Bulaşan Hastalık Nedir?

Cinsel yolla bulaşan hastalık (STD) veya cinsel yolla bulaşan enfeksiyon (CYBE), tipik olarak cinsel temas yoluyla edinilen bir dizi hastalığı ifade eder.[1] Cinsel yolla

bulaşan hastalıklar için organizmalar semen, vajinal sıvılar ve kan yoluyla bulaşabilir.[1] En yaygın cinsel yolla bulaşan hastalık türleri şunlardır:

- Belsoğukluğu
- Frengi
- Klamidya
- Genital herpes
- Genital siğiller
- İnsan immün yetmezlik virüsü (HIV)[2]
- Bununla birlikte, cinsel yolla bulaşan hastalıklar her zaman cinsel temas yoluyla yayılmaz. Ayrıca kandan kana temas yoluyla veya iğneleri paylaşarak da bulaşabilirler. Cinsel yolla bulaşan hastalığı olan anneler, enfeksiyonlarını doğum sırasında veya emzirirken çocuklarına da geçirebilirler.[3]

Cinsel Yolla Bulaşan Hastalığa (STD) Neden Olan Nedir?

Cinsel yolla bulaşan hastalıklara 30'dan fazla cinsel yolla bulaşan parazit, virüs ve bakteri türü neden olur.Sizi riske sokan 2 şey şunlardır:

- Cinsel olarak aktif olmak
- Cinsel yolla bulaşan hastalığı olan bir cinsel partnere sahip olmak
- Seks sırasında prezervatif veya başka bir koruma kullanmamak
- Birden fazla cinsel partnere sahip olmak
- Birden fazla cinsel partneri olan bir ortağa sahip olmak
- Bir std'ye sahip olmak, bir başkasını edinme riskini artırabilir
- Zayıflamış bir bağışıklık sistemine sahip olmak
- İlaçlar, vücut piercingleri veya dövmeler gibi iğnelerin paylaşılması[4]

Karşılıklı olarak tek eşli bir cinsel ilişkiye girerek, her zaman prezervatif kullanarak ve cinsel yolla bulaşan hastalık belirtileriniz olmasa bile düzenli kontroller yaparak riskinizi azaltabilirsiniz.

Cinsel Yolla Bulaşan Hastalık (STD) Belirtileri

Çoğu zaman, bireyler enfekte olsalar bile cinsel yolla bulaşan herhangi bir hastalık belirtisi yaşayamayabilirler.[4]. Bu, durumun fark edilmeyebileceği anlamına gelir. Cinsel yolla bulaşan hastalık belirtileri alevlenirse, bunlar şunları içerebilir:

- Genital, oral veya rektal bölgedeki yaralar
- Ağrılı idrara çıkma

- Olağandışı vajinal kanama
- Olağandışı vajinal akıntı
- Penisten akıntı
- Kasıkta şişmiş lenf düğümleri
- Seks sırasında ağrı
- Ateş
- Alt karın ağrısı[5]

Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıklar (STD)için Doğal İlaçlar ve Otlar

Cinsel yolla bulaşan hastalıklar, enfeksiyon türüne bağlı olarak antibiyotikler ve antiviral ilaçlar yoluyla yönetilebilir, ancak her zaman tedavi edilemezler.[6] Semptomlarınızı yönetmenize yardımcı olmak için cinsel yolla bulaşan doğal hastalık otlarını da alabilirsiniz. Bu cinsel yolla bulaşan hastalık ilaçlarını deneyerek başlayın:

- Ekinezya-Ekinezya bağışıklık sistemini güçlendirerek cinsel yolla bulaşan bir hastalık bitkisel ilaç gibi davranır. Herpes, klamidya, bel soğukluğu veya sifiliz tedavisinde yardımcı olabilir. Ekinezya ayrıca ağrıya yardımcı olabilir ve antibiyotiklerin bazı cinsel yolla bulaşan hastalıklara neden olan bakterilerle savaşma yeteneğini artırabilir.7
- Sarımsak-Sarımsak, günde iki kez bir bardak su ile hap şeklinde alındığında, antibakteriyel ve antiviral özelliklere sahip olduğu için bazı enfeksiyonlar için cinsel yolla bulaşan bir hastalık doğal tedavisi olarak işlev görebilir.
- Limon Balsamı-Limon balsamı, herpes gibi viral cinsel yolla bulaşan hastalıklarla savaşmak için topikal olarak uygulayabileceğiniz cinsel yolla bulaşan hastalık bitkilerinden biridir.7
- Ginseng-Ginseng, bazı cinsel yolla bulaşan hastalıklar için etkili bir cinsel yolla bulaşan hastalık bitkisel ilaç olabilir. Bir bardak su ile günde birkaç kez hap şeklinde alın.

Belirtileriniz azalsa bile yine de enfekte olabileceğinize dikkat etmek önemlidir, bu nedenle hastalığın yayılmasını önlemek için eşinizle birlikte koruma kullanmaya devam etmeniz önemlidir. Tedavilerin işe yaradığından emin olmak için tekrar test yaptırma konusunda doktorunuzla konuşun.

Zona nedir?

Kiremitler suçiçeği ile aynı virüsün neden olduğu viral bir enfeksiyondur. Gövde boyunca ağrılı bir döküntüye neden olur. Zona ciddi veya hayatı tehdit edici bir durum olmasa da, rahatsızlık ve ağrıya neden olur.[1]

.Suçiçeği geçirdiyse herkes zona hastalığına yakalanabilir. Ve zona da tekrarlayan olabilir ve yaşam boyu birden fazla patlamaya neden olabilir. 4

Kişiden 1'inin yaşamları boyunca en az bir zona hastalığı geliştireceği tahmin edilmektedir.[2]

. Zona Hastalığına Ne Sebep Olur?

Kiremitler var bilinen bir nedeni varisella-zoster virüsünün bir insanı enfekte etmesidir. Suçiçeği virüsü, suçiçeğine neden olan virüsle aynıdır. Genç yaşta suçiçeği hastalığına yakalandığınızda, virüs omuriliğinizin ve beyninizin yakınındaki sinir dokunuzda uykuda kalır. Virüs tetiklenirse, yıllar sonra bile, virüs sinir yolunuz boyunca ve cildinize doğru ilerleyeceğinden zona hastalığı geliştirebilirsiniz.[1,2]

Suçiçeği virüsünün neden suçiçeğinden yıllar sonra tekrar aktive olduğu belli değil. Ve başkalarını değil, belirli insanları etkilediği için, neden sadece bazı insanların onu geliştirdiği hala belirsizliğini koruyor. Ancak, araştırmacılar genellikle yaşlılarda zona hastalığı olarak alçaltılmış bir bağışıklık sistemi ile yapmak için bir şey olabilir hissediyorum.

HIV/AIDS gibi rahatsızlıklar nedeniyle bağışıklık sistemi zayıflamış 1,2 kişi de zona gelişme riski daha yüksek olabilir.[2]

Zona Belirtileri

Zona hastalığının birincil belirtisi ağrılı bir döküntü
oluşturmaktır boyunca gövdenin bir tarafı.1,2 Zona oldukça ağrılı olabilir ve aşağıdaki gibi semptomlara neden olabilir:

- Suçiçeğine benzer kırmızı, sıvı dolu kabarcık lekeleri
- Karıncalanma, yanma veya uyuşmuş cilt
- Dokunma hassasiyeti
- Kaşıntılı

Zona kabarcıkları ortaya çıktıktan birkaç gün sonra, genellikle kururlar ve iyileştikçe kabuklanırlar. Daha şiddetli vakalarda ateş, baş ağrısı da yaşayabilirsiniz ve zona enfeksiyonu ile yorgunluk.

Zona için Doğal İlaçlar ve Otlar

Zona için doğal ilaçlar şunlardır:

- **Astragalus-Astragalus, zona enfeksiyonunu daha hızlı temizlemeye yardımcı olabilecek doğal bir bağışıklık arttırıcı doğal ilaçtır.**
- **Limon-Limon, bağışıklığı artıran doğal bir bal olan C vitamini ile doludur-Zona kabarcıklarına doğal bal uygulamak iltihaplanmayı ve kaşıntıyı azaltmaya yardımcı olabilir. zona enfeksiyonu ile savaşmak için vitamin.**
- **Bal-Zona kabarcıklarına doğal bal uygulamak iltihap ve kaşıntıyı azaltmaya yardımcı olabilir.**
- **Süt Devedikeni-Süt devedikeni, zona semptomlarını hafifletebilen ve enfeksiyonla mücadele edebilen doğal bir anti-enflamatuar ve bağışıklık sistemini güçlendirici bitkisel ilaçtır.**
- **Elma Sirkesi-Zona kabarcıklarına elma sirkesi uygulamak ağrı ve iltihaplanmayı azaltmaya ve cilt enfeksiyonunu temizlemeye yardımcı olabilir.**

Sinüzit (Sinüs Enfeksiyonu) Nedir?

Sinüzit, ortaya çıkan bir durumdur olarak enflamasyon olduğunda içinde sinüs. Bunlar yanakların etrafındaki boşluklar, burun ve hava akışına izin veren gözler. Sinüsler çok iltihaplandığında önler mukus suyu düzgün bir şekilde boşaltabilmekten.
Uzatma, mukus sinüs tıkanıklığı oluşturur ve oluşturur. Bu, vücudun sinüzit nedenlerinden dolayı kendini iyileştirmesini önler. [1]

Üç genel sinüzit türü vardır:

- **Akut Sinüzit-semptomlar 8 haftadan az sürer**
- **Kronik Sinüzit-semptomlar 8 haftadan uzun sürer**
- **Tekrarlayan Sinüzit-yılda 3 veya daha fazla kez akut sinüzit oluşumu**

Sinüzit çok yaygın olmasına rağmen ağrılı olabilir ve azalabilir kalite akut, kronik veya tekrarlayan olsun.

Sinüzit / Sinüs Enfeksiyonuna Ne Sebep Olur?

Sinüzitin nedenleri en sık aşağıdakilerden kaynaklanır enfeksiyon. Enfeksiyon genellikle soğuk algınlığı gibi viraldir. Ancak sinüzitin nedenleri mantar veya bakteriyel bir enfeksiyondan da kaynaklanabilir. [1]

Daha az sıklıkla sinüzit nedenleri, burun boşluğunda sinüs tıkanıklıkları oluşturan büyümelerden de kaynaklanabilir. Bu büyümelere nazal polipler denir. Yaralanma veya malformasyon ayrıca kronik sinüzite yol açabilecek sapmış bir septuma neden olabilir. [2]

Kronik sinüzit, alerjisi olan kişilerde de çok daha yaygındır. Bazen, diş enfeksiyonları da sinüzite neden olan iltihaplanmaya neden olabilir. Yüksek irtifalara ulaşmaktan veya yüzmekten kaynaklanan hava basıncındaki değişiklikler de sinüzit semptomlarına neden olabilir. [1]

Sinüzit / Sinüs Enfeksiyonu Belirtileri

Kronik ve akut sinüzit belirtileri çok benzerdir. İşte en sık bildirilen sinüzit semptomlarından bazıları:

- Sinüslerde basınç ve donuk ağrı (alın, tapınaklar, elmacık kemikleri, burun ve gözlerin arkasında)
- Tıkanıklık ve nefes almada zorluk
- Sarı veya yeşil burun akıntısı
- Gece veya yatarken boğazın arkasında sıvı hissi (postnazal damla)
- Öksürük
- Ağrı boğaz
- Ağız kokusu
- Yorgunluk
- Diş ağrısı
- Baş ağrısı
- Ateş
- Bulantı

Sinüzit / Sinüs Enfeksiyonu için Doğal İlaçlar ve Otlar

Şiddetli sinüs enfeksiyonları için, doktorlar genellikle enfeksiyonu öldürmek ve yayılmasını veya kötüleşmesini önlemek için bir antibiyotik tedavisi önerecektir. Bununla birlikte, sinüzit çok yaygın olduğundan ve genellikle ciddi bir tıbbi durum olmadığından, denenecek çok sayıda sinüs enfeksiyonu ev ilaçları vardır. İşte sinüzit için en iyi doğal ilaçlar:

- **Elma Sirkesi-Elma sirkesi etkili bir sinüzit doğal ilacıdır çünkü doğal olarak iltihaplanmayı azaltmaya yardımcı olur. Elma sirkesi sinüsleri temizlemeye ve mukusun boşalmasına izin vermeye yardımcı olabilir.**

- **Acı Biber-Acı biber, sinüs enfeksiyonu için bir ev ilacı olarak kullanılabilir, çünkü tadı çok baharatlıdır. Bu baharat mukoza akışını teşvik eder ve sinüsleri etkili bir şekilde temizleyebilir.**
- **Greyfurt Çekirdeği Ekstresi-Greyfurt çekirdeği ekstresi, doğal antibakteriyel özellikleri ile sinüs enfeksiyonunu temizlemeye yardımcı olabilir.**
- **Horseradish, paranazal sinüsleri hedef alan ve tıkanmış burun pasajlarını temizleyebilen başka bir güçlü bitkisel ilaçtır.**
- **Bromelain-Bromelain, sinüs iltihabını azaltmaya yardımcı olmak ve aşağıdakiler gibi bir dizi başka sinüzit semptomunu tedavi etmek için alınabilir öksürük ve boğaz ağrısı.**
- **Sarımsak-Sarımsak, sinüs enfeksiyonuna saldırabilecek ve mukoza birikimini temizleyebilecek güçlü antiviral sağlık yararları içerir.**

Sjögren Sendromu Nedir?

Sjögren sendromu bir tür otoimmün hastalıktır, bu da bağışıklık sisteminizin yanlışlıkla vücudun kendi dokularına saldırdığı anlamına gelir.[1] Sjögren sendromlu hastalarda bağışıklık sistemi tükürük ve gözyaşı üretmekten sorumlu bezlere saldırır.[2] Bazı durumlarda, bu bağışıklık tepkisi tiroid, karaciğer, akciğerler, eklemler, böbrekler, sinirler ve cilt gibi diğer dokulara da zarar verebilir.[3]

. Sjögren Sendromuna Ne Sebep Olur?

Sjögren sendromu, mukus salgılayan bezlere saldıran anormal bir bağışıklık tepkisinden kaynaklanır. Vücudun kendi dokularına saldırmaya başlamasına neyin neden olduğu belli değil, ancak bazı genetik bileşenlerle bağlantılı olduğu düşünülüyor.[3] Sjögren sendromu, bakteri veya virüs gibi enfeksiyonla da tetiklenebilir. Sjögren sendromu en sık kadınlarda ve 40 yaşın üzerindeki kişilerde görülür. Lupus ve romatoid artrit gibi diğer hastalıklarla bağlantılı gibi görünüyor.[1]

Sjögren Sendromu Belirtileri

Sjögren sendromu ağız ve gözlerde kuruluğa ve boğaz ve burun gibi nem bakımından zengin diğer bölgelere neden olur.[1] Kuru gözler ve ağız kuruluğu en sık görülen Sjögren sendromu semptomlarıdır, ancak diğer semptomlar şunları içerebilir:

- **Şişmiş tükürük bezleri**

- Kalıcı öksürük
- Uzun süreli yorgunluk
- Eklem ağrısı ve şişlik
- Cilt döküntüler
- Kuru cilt
- Vajinal kuruluk

Sjögren sendromu komplikasyonları ortaya çıkabilir. Çoğu durumda, bu komplikasyonlar semptomların başladığı gözlerinizi ve ağzınızı etkiler. Komplikasyonlar, ağızda bir tür mantar enfeksiyonu olan diş boşluklarını veya ağız pamukçuğunu içerebilir. Bu diş komplikasyonları, hastaların ürettiği tükürük Sjögren sendromunun olmaması nedeniyle ortaya çıkar. Bulanık görme, ışığa duyarlılık veya uzun süreli kuru gözlerden kaynaklanan kornea hasarı gibi görme problemleri riski de vardır.[3]

Nadir durumlarda, Sjögren sendromlu hastalar ayrıca akciğer, böbrek veya karaciğer problemleri yaşayabilir.[3] Sjögren sendromu, vücudun lenf düğümlerini etkileyen bir kanser türü olan lenfoma riskini arttırıyor gibi görünmektedir. Ellerde ve ayaklarda karıncalanma, uyuşma ve yanmaya neden olan periferik nöropati olarak bilinen bir sinir problemine bile yol açabilir.[3]

Sjögren sendromu, fizik muayeneler, kan testleri ve biyopsiler dahil olmak üzere çeşitli testlerle teşhis edilir. Tedavi, kuru gözleri rahatlatmak için göz damlası kullanmak gibi semptomları yönetmek için kullanılan çeşitli teknikleri içerir. Ağır vakalarda ilaçlar reçete edilebilir.[1] Kuruluk semptomlarını tedavi etmek için çeşitli bitkisel ve ev ilaçları da kullanılabilir.

Cilt Aşınması Nedir?

Cilt sıyrıkları yaralar, kesikler veya sıyrıklar olarak da bilinir. Cilt bir şekilde delindiğinde veya tehlikeye girdiğinde ortaya çıkarlar. Cildin rolü vücudunuzu ve iç organlarınızı mikroplardan korumaktır.

Birçok cilt aşınması türü vardır. Deride temiz kesikler olan kesikler olabilirler. Aksi takdirde deride pürüzlü kesikler olan kesikler olabilirler. Cilt sıyrıkları da yaralar olabilir hoşlanmak yanıklar veya cilt ülserleri.

Tam cilt aşınması iyileşmesi genellikle yaranın derhal ve uygun şekilde tedavi edilmesi şartıyla mümkündür. Tipik olarak ciddi bir tıbbi durum olmasa da, cilt sıyrıkları vücudu açık bırakır risk tedavi edilmezse

enfeksiyondan.

Ek olarak, cilt sıyrıkları yeterince derinse ve yağ, kas veya kemiğe ulaşırsa veya önemli miktarda kan kaybı varsa, aşınmayı temizlemek ve dikmek için acil tıbbi yardım gerekecektir.

Cilt Sıyrıklarına Ne Sebep Olur?

Cildin aşınmasına neden olan nedenler genellikle her zaman cilde kazara verilen hasarlardan kaynaklanır. Yaralanan veya etkilenen vücudun herhangi bir yerinde cilt sıyrıkları oluşabilir. [1,2]

Diğer cilt aşınma nedenleri şunları içerebilir:

- Ameliyat kesiktekiler
- Kimyasal veya ısı yanıkları
- Hayvan bitler
- Donma
- Radyasyon
- Cilde derinleşen ciddi tahriş olmuş deri döküntüleri
- Kötüleşen tedavi edilmemiş cilt ülserleri

Hemen hemen herkes hayatlarının bir noktasında bir cilt aşınması yaşayacaktır. Herkes cilt aşınmalarına duyarlı olsa da, bazı insanlar cilt aşınması riski daha yüksektir ve bu nedenle cilt aşınması iyileşmesi daha zor olabilir. İşte bazı cilt aşınması risk faktörleri:

- Kötü sağlık
- Yaşlılık
- Sigara içen
- Radyasyon veya kemoterapi tedavisi
- Diyabet
- Steroid kullanımı
- Uyuşturucu kullanımı

Cilt Aşınması Belirtileri

Çeşitli yara tipleri olduğundan, cilt aşınması belirtileri nedene bağlı olarak değişebilir. İşte bilmeniz gereken bazı yaygın cilt aşınması belirtileri:

- Kan veya sıvı deşarjı
- Şişme
- Vücudun bu bölümünü kullanmanızı engelleyebilecek ağrı
- Kızarıklık
- Isı yayan
- Ateş (enfekte ise)
- İrin akıntısı ve kötü koku (enfekte ise)

Cilt Aşınmaları için Doğal İlaçlar ve Otlar Cilt aşınması

belirtileri gösteriyorsanız, mutlaka tıbbi yardıma ihtiyacınız yoktur. Bunun yerine, cilt aşınmasının iyileşmesine yardımcı olabilecek birçok ev ilaçları vardır. İşte denemek için en iyi cilt aşınması doğal tedavileri:

- Keten Tohumu Yağı-Keten tohumu yağı, cilt aşınmalarını iyileştirmeye yardımcı olabilecek doğal bir anti-enflamatuardır. Topikal olarak uygulanması güvenli bir üründür.
- Buğday Tohumu Yağı-Buğday tohumu yağı, cilt için mükemmel bir besin olan E vitamini bakımından yüksektir. Buğday tohumu yağının topikal uygulaması cilt aşınmasının iyileşmesini teşvik edebilir.
- Bal-Bal, cilt sıyrıklarını tedavi edebilen, enfeksiyonu önleyebilen ve cildin güvenli bir şekilde iyileşmesine yardımcı olan doğal bir antiseptiktir.
- Aloe Vera-Aloe vera, asırlık bir cilt aşınması doğal tedavisidir özellikle yanıklar için. Aşınma meydana geldikten hemen sonra doğrudan cilde aloe vera uygulayarak, yara izi olasılığını azaltabilirsiniz.
- Hindistan Cevizi Yağı - Hindistan cevizi yağı, ağrı ve iltihaplanmayı azaltabilen ve cildin iyileşmesine yardımcı olan besin açısından zengin bir cilt aşınması doğal tedavisidir.
- Zerdeçal-Şişlik üreten cilt sıyrıkları için zerdeçal, iltihaplanmayı azaltmaya ve ağrıyı hafifletmeye yardımcı olmak için mükemmel bir çözümdür.

Cilt Apsesi Nedir?

Deri apsesi, cildin altında lokalize bir irin birikiminin toplandığı bir enfeksiyondur. Tedavi edilmezse, cilt apseleri kopma noktasına kadar yayılabilir ve büyüyebilir. Son derece acı verici ve oldukça tehlikeli olabilirler. [1]

Deri apsesi irin, beyaz kan hücreleri ve bakterileri içeren ölü doku topluluğudur. Deri apsesi enfeksiyonları genellikle stafilokok bakterilerinden kaynaklanır. Bunlara stafilokok enfeksiyonu da denir. Stafilokok bakterileri vücuda girdiğinde ve belirli bir alanı etkilediğinde, bağışıklık sistemi enfeksiyonla savaşmak için beyaz kan hücreleri verir. Bu,

enfeksiyon bölgesinde şişlik olarak kendini gösterir ve yakındaki dokunun ölmesine neden olur. [1,3]

Bazı stafilokok bakteri formları, beyaz kan hücrelerini öldüren Panton-Valentine lökosidin (PVL) toksinini üretir. Bu, vücudun enfeksiyonla savaşmak için beyaz hücre üretimini arttırmasına neden olur ve daha büyük irin cepleri ve potansiyel yayılma oluşturur. [1]

Cilt apse görülebilir bir yerde bir ceset vardır ama en yaygın olarak bulunan veya doğrudan altında deri el, ayak, koltuk altı, genital bölge ve kalça. Deri apseleri, vücudun derinliklerinde ve organların çevresinde veya kas dokusunda oluşan iç apselerden farklıdır. [1]

Cilt Apsesine Neden Olan Nedir

En sık görülen cilt apsesi nedenleri bakteriyel enfeksiyonlardır. Her şeyden önce, bunlar stafilokok bakterileridir bu genellikle mevcut ve açık bir kesim, cilt aşınması veya tıkanmış saç folikülünü istila etme şansını bekliyor. [1]

İnsanları aşağıdakiler de dahil olmak üzere cilt apsesi nedenleri için daha yüksek risk altına sokan bazı faktörler vardır:

- Zayıflamış bağışıklık sistemi
- Diyabet
- Böbrek diyalizi
- Kemoterapi gören
- Kanser hastaları
- Lupus
- HIV / AIDS
- Periferik vasküler hastalık
- Crohn veya kolit
- Ciddi yanıklar
- Ağır travma
- İntravenöz ilaç kullanımı
- Alkolizm

Nadir durumlarda, bir deri apsesinin nedenleri parazitlere, mantarlara veya bir virüse de bağlanabilir. [1]

Cilt Apsesi Belirtileri

Cilt apsesi semptomları, durumu geliştiren bir kişide açıkça mevcuttur. Ciddiyet cilt apsesi belirtileri farklılık göstermek yere bağlı olarak bir dereceye kadar. Bununla birlikte, tüm vakalar bu dış deri apsesi semptomlarını gösterir:

- **Dokunulduğunda sıkıştırılabilen cilt yüzeyinde veya doğrudan altında ağrılı bir kütle**
- **Beyaz bir alt ton ile kırmızı renkte**
- **Bir “noktaya " gelmek ve püstüler drenaj ile kendiliğinden kopmak**

İleri vakalarda, diğer cilt apsesi semptomları şunları içerebilir:

- **Enfeksiyon noktası etrafında genişleyen bir alanda aşırı ağrı**
- **Ateş, titreme, mide bulantısı ve kusan**
- **Enfeksiyon kan dolaşımına yayılıyor**

Cilt Apsesi için Doğal İlaçlar ve Otlar

Cilt apsesi ev tedavisi, yaygın olarak bulunan ve etkili otlar ve topikal uygulamalar kullanan bu doğal cilt apsesi ev ilaç yöntemlerini içerir.

- **Kaygan Karaağaç, yüzlerce yıldır evde cilt apsesi tedavisi olarak kullanılan yerli bir Kuzey Amerika ağacıdır. Kaygan karaağaç iltihabı azaltır ve tahrişi azaltır.**
- **Süt Devedikeni-Süt devedikeni mükemmel antiseptik özelliklere sahiptir. Çiçekler ve yapraklar kurutulur ve daha sonra cilt apsesi için bir ev ilacı olarak tüketilen bir çay haline getirilir.**
- **Peroksit 3 ve Epsom Tuzu-Hidrojen peroksit %3, mineral Epsom tuzu ile birlikte topikal bir cilt apsesi ev tedavisi olarak çalışır. Peroksit 3, enfekte olmuş bölgeyi temizlerken, Epsom tuzundaki magnezyum ve sülfat iltihabı azaltmak ve bakteriyel enfeksiyonu durdurmak için çalışır.**
- **Dulavratotu-Dulavratotu devedikeni ile ilgili bir bitkidir. Avrupa ve Asya'da yaygındır, ancak Kuzey Amerika'da da yetiştirilmektedir. Dulavratotu yaprakları ve çiçekleri kurutulur, çay haline getirilir ve aşağıdakiler için doğal bir ev tedavisi olarak tüketilir cilt apsesi.**
- **Lavanta Yağı-En yaygın bahçe bitkilerinden biri lavantadır. Lavanta yağı tohumlardan ekstrakte edilir ve cilt apsesinin tedavisinde oldukça etkilidir. Yağ enfekte bölgeye masaj yapılır ve antiseptik olarak çalışır.**
- **Çay Ağacı Yağı-Çay ağaçları Avustralya'ya özgü yaprak dökmeyen bir bitkidir. Kabukları ve yaprakları, antifungal, antiseptik ve antimikrobiyal bir ev ilacı olarak yaygın olarak kullanılan bir yağa indirgenir. cilt apsesi.**

Cilt Kanseri

Deri hücrelerinin ve kanser olunca cilt kanseri oluşur.[1] Amerika Birleşik Devletleri'ndeki en yaygın kanser türüdür[2] ve hayatlarında her beş Amerikalıdan birini etkiler.[3] Bazal hücreli karsinom, skuamöz hücreli karsinom ve melanom dahil olmak üzere çeşitli cilt kanseri türleri vardır.[1] Çoğu cilt kanseri, vücudun baş, yüz, kulaklar, kollar, sırt ve alt bacaklar gibi sıklıkla güneşe maruz kalan kısımlarında görülür.[4]. Tedavi edilmezse, cilt kanseri vücudun diğer bölgelerine yayılabilir.[2] Cilt kanseri cerrahi, radyasyon tedavisi, kemoterapi, biyolojik tedavi ve fotodinamik tedavi ile tedavi edilebilir.[2] Bazı cilt kanseri doğal ilaçları kanserin ilerlemesini yavaşlatmaya veya önlenmesine yardımcı olabilir.

Cilt Kanserine Ne Sebep Olur?

Cilt kanseri, cilt hücrelerindeki DNA mutasyona uğradığında ortaya çıkar.[5] Bu hasara genellikle güneş ve bronzlaşma yataklarından gelen ultraviyole radyasyona maruz kalma neden olur.[5] Ancak, diğer faktörler gibi poz için toksik madde ya da bir zayıf bağışıklık sistemine sahip olabilir, aynı zamanda bir rol yapma oyunu, kendi oluşumu.Riskinizi artıran 5 Faktör şunları içerir:

- Özellikle yıpratmadan zaman dışarıda bir sürü harcama güneş kremi
- Sahip açık ten renkli
- Bronzlaşma yataklarını kullanma
- Ailede cilt kanseri öyküsü olması
- Daha önce cilt kanseri olan
- Sedef hastalığı gibi diğer cilt rahatsızlıklarına sahip olmak
- İnsan papilloma virüsüne (HPV)sahip olmak 6

Cilt kanseri her yaşta gelişebilir, ancak yaşlandıkça risk artar.[6]

Cilt Kanseri Belirtileri

Cilt kanseri belirtileri, sahip olduğunuz kanser türüne bağlı olarak değişir. Bu belirtiler aşağıdaki gibidir:

- Bazal Hücreli Karsinom
  - Ciltte inci veya mumsu yumru
  - Kahverengi veya ten rengi olan düz, yara benzeri lezyon[7]
- Skuamöz Hücreli Karsinom
  - Sert, kırmızı nodül
  - Düz, pullu lezyon[7]
- Melanom
  - Koyu çiller ile kahverengimsi nokta
  - His, boyut veya renkte değişen köstebek

- Düzensiz kenarlıklı küçük lezyon[7]

Cilt kanseri olduğundan emin olmanın tek yolu bir doktorla konuşmak ve şüpheli köstebek veya lekenizi test ettirmektir.[4]

Cilt Kanseri için Doğal İlaçlar ve Otlar

Önleme ve tedavi için cilt kanseri bitkisel ilaçları arıyorsanız, bu cilt kanseri doğal ilaçları ile başlayın:

- **Radyum Otu**-Radyum otu, cilt kanseri için doğal bir tedavi görevi gören bir bitkidir. Bazı cilt kanserlerini çözmek için cilt kanseri bölgelerine günde birkaç kez topikal olarak uygulayın.

- **Zerdeçal**-Zerdeçal, melanom cilt kanseri hücrelerini öldürmeye ve daha fazla büyümeyi önlemeye yardımcı olabilecek bir cilt kanseri hücrelerini öldürmeye ve daha fazla büyümeyi önlemeye yardımcı olabilecek bir cilt kanseri bitkisel tedavisidir.8. Günde bir veya iki kez hap şeklinde alın.
- **Üzüm Çekirdeği Ekstresi**-Bu cilt kanseri alternatif tedavisi kanser hücrelerinin bölünmesini durdurmaya yardımcı olabilir. Ayrıca kanser hücrelerini öldürmeye yardımcı olabilir. Cilt kanseri bitkisel tedavisini günde iki ila üç kez topikal olarak uygulayın.
- **Yeşil Çay** - Yeşil çay, birçok kanser türünü önlemeye ve savaşmaya yardımcı olabilecek antioksidanlarla doludur. Bu cilt kanseri alternatif tedavisini günde iki ila üç kez iç.
- **Kedinin Pençesi**-Kedinin pençesi topikal bir cilt kanseri doğal tedavisi olarak kullanılabilir. Kanserli hücrelerin yayılmasını yavaşlatmak için etkilenen bölgeye günde birkaç kez uygulayın.

Deri Döküntüsü Nedir?

Deri döküntüsü, belirli bir nedene veya belirtiye özgü bir tanı değildir. Deri döküntüleri, cildin yüzeyinde renk değişikliği veya değişiklik ile sonuçlanan her türlü cilt iltihabı için genel bir terimdir. Deri döküntüsünün varlığı, döküntüye neden olan ayrı bir sorunun göstergesidir. [1,2,3]

Deri döküntüsü teriminin kesin bir anlamı olmamakla birlikte, deri döküntüleri, gerçek deri döküntüsü nedenlerinin belirlenmesine ve doğru tedavinin belirlenmesine yol açan üç özel özellik ile teşhis edilir. İlk olarak, döküntünün birincil özelliği açıklanmaktadır. Bu renk, doku veya yoğunluk olabilir.

İkincisi, döküntü şekli nedene özgü olacaktır. Bu, doğrusal, dairesel, halka şeklinde veya yılan benzeri terimlerle tanımlanabilir. Son olarak, deri döküntüsünün yeri tanıda yararlıdır. [3]

. Çoğu deri döküntüsü kendi başına tehlikeli değildir. Aksine, deri döküntüleri altta yatan bazı nedenlerin bir belirtisidir ve doğru teşhis edilen döküntülerin doğası gerçek nedenin belirlenmesine yol açar. Tedavi daha sonra takip eder. [3]

Deri Döküntüsüne Neden Olan Nedir

Deri döküntüsü nedenleri bir takım şeyler olabilir. Bazen deri döküntüsü nedenleri aslında birbirlerini ağırlaştıran ve ısı, soğuk, nem veya kuruluk gibi iklim veya çevre koşulları tarafından güçlendirilen faktörlerin bir kombinasyonudur. Giysiler başka bir deri döküntüsü şiddetlendiricisi kaynağıdır. [2,3]

Deri döküntüsü nedenleri şunlar olabilir:

- Saçkıran veya mantar enfeksiyonları gibi mantar enfeksiyonları
- Stafilokok veya strep mikroplarının neden olduğu bakteriyel enfeksiyonlar
- Suçiçeği, kızamık veya roseola gibi viral enfeksiyonlar
- Akarlar, tahtakuruları dahil parazitler ve diğer böcek ısırıkları
- Kurdeşen veya zehirli sarmaşık gibi alerjik reaksiyonlar
- Yüzdeki deri döküntüsü olan seboreik dermatit
- Atopik dermatit veya sıklıkla egzama denilen şey
- Yabancı bir maddeye reaksiyonun neden olduğu kontakt dermatit
- İlaç döküntüleri veya ilaca deri döküntüsü reaksiyonu
- Bebeklerde ıslak veya kirli bezlerin neden olduğu bebek bezi döküntüsü
- Oklüzyonun neden olduğu ısı döküntüsü içinde sıcak havalarda ter kanalları

Deri döküntüsünü kötüleştiren ağırlaştırıcı durumlar arasında stres, yorgunluk, yağlı veya kuru cilt, hava durumu, sabunlar, şampuanlar ve ayrıca genç veya yaşlılık sayılabilir. [3]

Deri Döküntüsü Belirtileri

Birincil deri döküntüsü belirtileri cilt lekelerinin kırmızımsı renk değişikliğidir. Buna genellikle kaşıma ile yoğunlaşan rahatsız edici bir

kaşıntı veya şişlik eşlik eder. [3]

Diğer deri döküntüsü belirtileri şunlardır:

- Belirli desen veya şekil yuvarlak, doğrusal halka veya yılan özellikleri gibi
- Döküntülerin vücudun diğer bölgelerine yayılması
- Aşırı durumlarda kanama veya irin

Deri Döküntüsü için Doğal İlaçlar ve Otlar

Deri döküntüsü için doğal ilaçlar, gerçek nedenleri ne olursa olsun, deri döküntüleri ile ilişkili kaşıntı, şişme ve rahatsız edici tahrişlerin giderilmesinde çok etkilidir.

Deri döküntüleri için en etkili doğal ilaçlar şunlardır:

- Elma Sirkesi-ACV, deri döküntüsü de dahil olmak üzere her türlü rahatsızlık için yaygın olarak kullanılır. Elma sirkesindeki asitler, şişliği ve enfeksiyonu hafifleten bir anti-enflamatuar ve antibakteriyel topikal tedavi görevi görür.
- Aloe Vera-Aloe vera bitkisinden elde edilen meyve suyu en iyi doğallardan biridir ev tedavileri deri döküntüsü de dahil olmak üzere her türlü cilt rahatsızlığı için. Aloe vera suyu döküntü bölgesine topikal olarak uygulanır.
- Calendula Yağı-Calendula yağı, calendula bitkisinden elde edilir. Deri döküntüsünü detoksifiye eden bir büzücü olarak hareket ederek enfeksiyonların neden olduğu deri döküntülerini tedavi eder. Calendula yağı doğrudan deri döküntüsüne ve çevresine tam güçte uygulanmalıdır.
- Acı Biber-Acı biber, cilt döküntülerinin tedavisinde etkili olan C, E Vitaminleri ve çeşitli antioksidanlar bakımından zengindir. Acı biber cilde dikkatlice uygulanmalı ve ağız, göz ile temastan kaçınılmalıdır ve burun.
- Zeytinyağı-Sızma zeytinyağı mükemmel bir cilt nemlendiricidir. Antioksidanlar ve E Vitamini bakımından zengin olan zeytinyağı, kaşıntıyı azaltmak ve yüzdeki ve vücudun diğer bölgelerindeki deri döküntülerini yatıştırmak için çalışır.
- Kabartma Tozu-Sodyum bikarbonat veya kabartma tozu, cilt döküntülerini kurutmaya ve rahatsızlığı gidermeye yardımcı olur. Kabartma tozu, doğrudan deri döküntüsüne nemli bir lapa olarak uygulandığında en iyi sonucu verir.

Cilt Ülseri Nedir?

Cilt ülserleri ciltteki açık yaraları ifade eder. Genellikle kraterlere benzerler ve düzgün iyileşmezler. Ülserlerin nedene bağlı olarak geri dönmesi yaygındır.[1]

. Cilt Ülserlerine Ne Sebep Olur?

Çok sayıda cilt ülseri nedeni vardır. En yaygın olanlardan bazıları şunlardır:

- **Hareketsizlik-Bir hasta hareketsiz olarak çok fazla zaman harcadığında, örneğin yatak istirahatindeyse veya tekerlekli sandalyedeyse, ne geliştirebilir oluyorlar yatak yaraları veya basınç ülserleri olarak bilinir. Bunlar, cilt üzerindeki çok fazla baskı kan akışını azalttığında ve açık yaralara neden olduğunda ortaya çıkan cilt yaralarıdır. En sık kalçalar, topuklar ve ayak bilekleri gibi kemikli bölgelerde bulunurlar çünkü bunlar bir hasta hareketsiz olduğunda bir koltuğa veya yatağa basan alanlardır.[1]**
- **Staz dermatiti-Staz dermatiti, kanın bacaklarda biriktiği ve venöz cilt ülseri olarak bilinen şeye yol açan bir durumdur.[3,4] Bu, damarlardaki kapakçıklar hasar gördüğünde ve vücut kanı kalbe geri döndürmek için mücadele ettiğinde ortaya çıkan venöz yetmezliğin sonucudur.[3] Sıvı bacaklardan dışarı sızar ve en sık ayak bileklerinde cilt dokusunun parçalanmasına neden olur.[3] Venöz deri ülserleri, vücudun bacak yükselmesi, egzersiz ve kompresyon yoluyla kalbe kan geri dönmesine yardımcı olarak önlenebilir.[4]**
- **Diyabet-Diyabet hastalarının yaklaşık yüzde 15'i diyabetik ayak ülserlerinden muzdarip olacaktır. Zayıf dolaşım, travma veya basınç nedeniyle ülserler oluşabilir. Diabetes mellituslu hastalar ayaklarında sinir hasarı geliştirebilir, bu da durumun fark edilmemesi olasılığını artırır. Ek olarak, diyabet bir kişinin enfeksiyonla savaşma ve iyileşme yeteneğini etkileyebilir. Aşırı kiloluysanız veya tütün veya alkol kullanıyorsanız risk artar.[5]**

Kan akışını etkileyen bazı tıbbi durumlar, bir cilt yarası veya enfeksiyonundan sonra iyileşmeyi zorlaştırır. Cilt ülseri riskini artıran bazı durumlar şunlardır:

- **Böbrek yetmezliği**
- **Hipertansiyon**
- **Lupus**
- **Yüksek tansiyon**
- **Yüksek kolesterol**
- **Orak hücreli anemi**
- **Arteriyoloskleroz**
- **Tümörler**

Cilt Ülseri Belirtileri

Cilt ülseri belirtileri şunlardır:

- **Cilt dokusunda veya renginde olağandışı değişiklikler**
- **Açık, krater benzeri yara**
- **Ağrı, yanma veya kaşıntı**
- **Ülser bölgesine yakın döküntü**
- **Şişme**
- **Boğazın yakınında kuru, lapa lapa cilt**
- **İrin benzeri drenaj**

Cilt ülserleri genellikle enfeksiyonu önlemeye ve iyileşmeyi hızlandırmaya yardımcı olan ev ilaçlarıyla tedavi edilebilir. Ülserleriniz kendi başlarına iyileşmezse veya diyabet gibi ciddi bir tıbbi durumunuz varsa doktorunuzla konuşun.

Çiçek hastalığı

Çiçek hastalığı oldukça bulaşıcı bir viral hastalıktır.[1]. İki tür çiçek hastalığı vardır. Bunlardan biri, aşılanmadığı takdirde ölümle sonuçlanabilecek ciddi bir hastalıktır.[1] Diğeri daha hafiftir ve ölüme neden olma olasılığı düşüktür.[1] 1970'lerde Dünya Sağlık Örgütü (WHO) çoğunlukla çiçek virüslerini yok etmek için bir program başlattı ve başarılı oldular.[1] Virüsün 1980.2'de ortadan kaldırıldığı açıklandı, ancak araştırma için kaydedilmiş örnekler var.[3] Şu anda çiçek hastalığı tedavisi mevcut değil, ancak kaydedilen örnekler bilim adamlarının virüsü biyolojik savaş için kullanıldığı durumda daha iyi anlamalarına yardımcı olabilir.[3]

Çiçek Hastalığına Ne Sebep Olur?

Çiçek hastalığına bir virüs neden olur ve tükürük damlacıkları veya giysiler yoluyla yayılır.[1] Döküntü üzerinde oluşan kabuklara da yayılabilir, bu nedenle enfekte bir kişiden kıyafet veya yatak çarşaflarının paylaşılması virüsün yayılmasına neden olabilir.[1] Virüsler 6 ila 24 saat canlı kalır.[1] Hastalığı ortadan kaldıran DSÖ programı nedeniyle, bugün çiçek hastalığına yakalanmak son derece nadirdir. Risk altındakiler, virüsü işleyen bilim adamlarını veya virüsün biyolojik bir silah olarak salındığı bir yerdeki insanları içerir.[1] Aşılar artık çiçek hastalığı için verilmemektedir ve bir zamanlar çiçek hastalığı aşısı alan kişilerin bir salgın meydana gelmesi durumunda bağışıklık kazanıp kazanmayacağı bilinmemektedir.[1]

Çiçek Hastalığı Belirtileri

Çiçek hastalığı belirtileri arasında yüksek ateş ve döküntü bulunur.[4] Enfekte olduktan sonra çiçek hastalığı semptomlarının ortaya çıkması genellikle yaklaşık 12

gün sürer.[4] Erken belirtiler baş ağrısı, sırt ağrısı ve yorgunluğu içerebilir.[4] Kusma da görülebilir.[5] Yaklaşık iki ila üç gün sonra ciltte kırmızı bir döküntü belirir.[4] Bu döküntü, daha sonra irinle dolup taşan sıvı dolu kabarcıklara dönüşür.[5] Döküntü daha sonra kabuklanır, kabuk düşer ve yara izi bırakır.[4]

Çiçek hastalığı için Doğal İlaçlar ve Otlar

Bir çiçek hastalığı salgını meydana gelirse, semptomlarla savaşmaya yardımcı olduğuna inanılan birkaç çiçek hastalığı bitkisel ilacı vardır. Bu çiçek hastalığı otları şunları içerir:

- Civanperçemi-Civanperçemi çay gibi ağızdan almanın çiçek hastalığının tedavisine yardımcı olduğu söylenir.
- Tansy - Tansy olabilir ağızdan alınan ya da kullanılan bir topikal yıkamak için iyileşmek çiçek.
- Zencefil-Tahrişi hafifletmeye ve çiçek virüsü ile savaşmaya yardımcı olmak için banyonuza zencefil eklemenize yardımcı olabilir.
- Goldenseal-Banyo için başka bir çiçek hastalığı ev ilacı goldenseal'dir.
- Bayan Terliği-Bayan terliği otu çiçek hastalığına karşı savaşmak için ağızdan alınabilir.

Horlama nedir?

Horlama, solunum kısmen engellendiğinde uyku sırasında ortaya çıkan bir durumdur. Daha sonra yüksek ve kısık bir ses çıkarır.[1] Horlama, kişinin yetişkin yaşamı boyunca gelip geçebilecek bir durumdur. Yetişkin nüfusun %50 kadarı horluyor.[1]. Horlama genellikle ciddi olmasa da, bazı insanlarda uyku apnesi adı verilen daha ciddi bir durumun işareti olabilir.[2]

Horlamaya Ne Sebep Olur?

Horlamadan kaynaklanan sesler, hava yolunuzun üst kısmındaki dokular birbirine çarptığında ve titreştiğinde ortaya çıkar. Horlama nedenleri, uyku sırasında boğazınız gevşediğinde bu dokuların birbirine çarpmasından kaynaklanır ve bu nedenle hava yolunuzu daraltır ve tıkar. [3]. Hava yolu ne kadar dar olursa, dokular birbirine o kadar çok çarpar ve horlama sesleri o kadar yüksek olur.Horlama için 3 risk faktörü şunları içerir:[1,3]

- Şişmanlık
- Yaşlılık
- Alerjiler
- Soğuk algınlığı, grip ve burun tıkanıklığı
- Ağız çatısı veya uvula dahil olmak üzere ağız şişmesi
- Hava yollarını tıkayan şişmiş adenoidler ve bademcikler

- Kırık veya bükülmüş burun da dahil olmak üzere yüz kemiklerindeki anormallikler
- Gebeliğin son ayında doku şişmesi

Horlama Belirtileri

Horlama genellikle horlayan erişkinlerde aşağıdaki belirtilere neden olur:[1]

- Uyku sırasında üretilen yüksek ses
- Ağzın açıkken uyumak
- Huzursuz uyku
- Gün boyunca huzursuz ve uykulu hissetmek
- Konsantre olma zorluğu
- Sabah baş ağrıları
- Boğaz ağrısı

Eğer durum daha şiddetli ise ve uyku apnesi ile ilişkiliyse, semptomlar şunları içerebilir:

- Geceleri hava için boğulma ve nefes nefese kalma
- Kendinizi boğulma veya tıkalı solunumdan uyandırmak
- Göğüs ağrısı
- Yüksek tansiyon

Horlama için Doğal İlaçlar ve Otlar

Bu durumun doğal olarak tedavi edilmesine yardımcı olmak için deneyebileceğiniz birkaç horlama ilacı vardır. İşte bu durumun devam etmesini önlemeye yardımcı olacak en iyi horlama bitkileri:

- Zerdeçal-Zerdeçal, boğazda artan horlama vakalarına neden olabilecek doku iltihabını azaltmaya yardımcı olabilecek doğal olarak anti-enflamatuar sağlık yararlarına sahiptir.
- Zeytinyağı-Zeytinyağı doğal olarak solunum yollarını yatıştırır ve gece boyunca horlamayı önlemek için iltihapla savaşabilir.
- Elma Sirkesi - Elma sirkesi, vücudun horlama semptomlarını azaltabilecek pH seviyelerini düzeltmeye yardımcı olabilir.

- Kakule-Doğal bir balgam söktürücü ve dekonjestan olarak, kakule hava yollarını açmaya ve gece boyunca daha iyi nefes almaya ve horlama vakalarını azaltmaya yardımcı olabilir.
- Adaçayı - Adaçayı doğal bir horlama bitkisel tedavidir. Hava geçitlerini açmaya ve havanın akmasına izin vermeye yardımcı olabilecek anti-diyabetik, anti-hipertansif

ve anti-inflamatuar sağlık yararları vardır. Bu horlama azaltmak ve dinlendirici bir uyku sağlamaya yardımcı olabilir.

- Papatya-Horlama huzursuz uykuya neden olduğunda, papatya rahatlamaya ve daha iyi dinlenmeye yardımcı olmak için en iyi horlama doğal ilaçlarından biridir. Papatya ayrıca doğal anti-inflamatuar faydalara sahiptir. Papatya esansiyel yağları kullanarak hava geçişini açmaya yardımcı olabilir ve uyku kalitesini artırabilecek daha derin nefes almanıza izin verebilir.

Sosyal fobi nedir?

Sosyal fobi olarak da bilinen sosyal anksiyete bozukluğu, günlük sosyal durumlarda aşırı kaygıya neden olan kronik bir zihinsel durumdur.[1].Bu, ilk buluşmaya gitmek gibi sosyal etkileşimlerde yaygın olan normal sinirlilik veya utangaçlığın ötesine geçer; daha ziyade, bir kişinin günlük yaşamını etkileyen korku ve endişeye yol açar.[1]. Sosyal anksiyete bozukluğu olan bir kişi, başkaları tarafından yargılanma konusunda irrasyonel bir korku yaşayabilir ve iş ve okuldaki performanslarını etkileyebilir.[2]. Amerikalıların yaklaşık yüzde yedisinin sosyal anksiyete bozukluğundan muzdarip olduğu tahmin edilmektedir.[2]

Sosyal Anksiyete Bozukluğuna Ne Sebep Olur?

Öyle değil tam olarak net ne olur sosyal anksiyete bozukluğu. Bu durum ailelerde ortaya çıkabilir genetik bir bileşen.[2] Çevresel faktörler sınırlı sosyal fırsatlar veya aşırı koruyucu ebeveynlik gibi bir rol de oynayın.[3] Araştırmalar, diğer insanların beden dilini yanlış okumanın sosyal kaygının kötüleşmesine katkıda bulunabileceğini göstermektedir. Az gelişmiş sosyal becerilere sahip bireyler de bozukluk riski yüksektir.[2]

Bu sosyal anksiyete bozukluğu nedenlerine ek olarak, durumla ilişkili bazı komplikasyonların, korku yanıtını kontrol eden bir yapı olan amigdaladaki beyin anormalliklerinden kaynaklanması mümkündür. Sosyal anksiyete bozukluğu çocukluk veya ergenlik döneminde başlama eğilimindedir.[2,3] Zorbalık gören veya erken duygusal travma veya aşağılanma yaşayan çocuklar sosyal kaygı riski daha yüksektir.[4] Sosyal anksiyete bozukluğu, konuşma yapmak veya yeni insanlarla tanışmak gibi yeni sosyal deneyimlerle tetiklenebilir. Sosyal anksiyete bozukluğu erkekleri ve kadınları eşit derecede etkiler.[3]

Sosyal Anksiyete Bozukluğu Belirtileri

Sosyal anksiyete bozukluğu belirtileri duygusal ve davranışsal belirtilerden fiziksel belirtilere kadar çeşitlilik gösterir. Yaygın duygusal belirtiler şunları içerebilir:

- **Sosyal durumlardan yoğun korku**
- **Sosyal durumlardan kaçınma**
- **Çıkma, işe ya da okula gitme, başkalarının önünde yemek yeme ya da göz teması kurma korkusu**
- **Aşırı benlik bilinci**

Sosyal bir duruma yerleştirildiğinde, sosyal anksiyete bozukluğu olan bireyler aşağıdaki gibi fiziksel belirtiler gösterebilir:

- **Kızarma**
- **Artan kalp atış hızı**
- **Kas gerginliği**
- **Terleme**
- **Titreme**
- **Bulantı**
- **Baş dönmesi**

Sosyal anksiyete bozukluğu, tedavi edilmediği takdirde daha fazla komplikasyona yol açabilecek ciddi bir durumdur. Sosyal anksiyete bozukluğu olan bireyler ayrıca düşük benlik saygısı, zayıf sosyal beceriler ve olumsuz kendi kendine konuşma yaşama eğilimindedir. İş ve okulda düşük başarıya daha yatkındırlar. Sosyal anksiyete bozukluğu olan hastalarda madde bağımlılığı ve intihar riski artmaktadır.[4]. Sosyal anksiyete bozukluğu olan kişiler, başa çıkmaya yardımcı olmak için ilaç ve psikoterapinin bir kombinasyonunu kullanabilirler.[1]

Boğaz Ağrısı nedir ?

Boğazınız, yemek borunuza yiyecek taşıyan ve nefes borunuzdan aşağı doğru hava taşıyan tüptür. [1]. Boğazınız ağrıdığında, birkaç farklı durumun sonucu olabilir. Çocuklar ve yetişkinler hem boğaz ağrısı geliştirebilir hem de enfeksiyonlarla ilişkili yaygın bir durumdur. Çoğu durumda, boğaz ağrısı ilaç kullanmadan veya boğaz ağrısı ev ilaçları alarak kendi başına gidebilir.

Boğaz Ağrısına Ne Sebep Olur?

Tipik olarak boğaz ağrısı, vücutta bir enfeksiyon olduğunu gösterir. Vakaların en az %85'inde, yetişkinler boğaz ağrısı geliştirdiğinde, bir çeşit virüse bağlıdır.

Enfeksiyonlar viral veya bakteriyel olabilir. [2]Olası viral enfeksiyonlardan bazıları şunları içerebilir:[3]

- Nezle
- Grip
- Mononükleoz
- Kızamıkçık
- Suçiçeği
- Krup (çocuklar ve bebekler)

Streptokok, strep boğaz semptomlarına da neden olabilen bakteriyel bir enfeksiyondur. Boğaz ağrısının diğer nedenleri arasında şunlar olabilir:

- Alerjiler
- Kuru ortam
- Çevresel tahriş edici duman, kirlilik veya toxi ns likecigarette
- Uzun süre yüksek sesle bağırmanın veya konuşmanın neden olduğu ağrı
- Dönemlerini hastalık
- HIV
- Boğaz, dil veya ağız tümörleri

Boğaz Ağrısı Belirtileri

Boğaz ağrısı ile yaşanan en yaygın semptomlar şunlardır:[3]

- Boğazda acı hissi
- Boğazın arkasındaki kaşıntı
- Yutma güçlüğü
- Konuşma zorluğu
- Yutma veya konuşma sırasında kötüleşen ağrı
- Bademcikler iltihaplıdır veya üzerlerinde beyaz lekeler oluşur

Boğaz ağrısı bir enfeksiyonun sonucu ise, buna aşağıdaki gibi başka semptomlar eşlik edebilir:[3,4]

- Öksürme
- Burun akıntısı
- Vücut ağrıları
- Baş ağrısı
- Ateş

- Soğuklar
- Mide bulantısı ve kusma

Boğaz Ağrısı için Doğal İlaçlar ve Otlar

Yetişkinler ve çocuklar için güvenli olan bazı çok etkili boğaz ağrısı ilaçları vardır. İşte evde denemek için en iyi boğaz ağrısı bitkisel tedavilerinden bazıları:

- Acı Biber-Doğal anti-enflamatuar ve antiviral özelliklere sahip acı biber, boğaz ağrısı için doğal bir tedavi olarak kullanılabilir. Acı biber ayrıca boğaz ağrısına neden olan enfeksiyonla savaşmaya yardımcı olabilecek bağışıklık sistemi işlevini artırmaya yardımcı olur.

- Bal - Boğaz ağrısını yatıştırmak için boğazı kaplamak ve ağrıyı hafifletmek için bal yiyin. Bal ayrıca doğal antibakteriyel sağlık yararları ile vücudu enfeksiyondan korumaya yardımcı olabilir.
- Zencefil-Zencefil, toksinlerin atılmasına yardımcı olabilecek doğal detoksifiye edici sağlık yararları nedeniyle alınması gereken en iyi boğaz ağrısı bitkilerinden biridir. Zencefil ayrıca iltihaplanmayı azaltmaya yardımcı olabilir.
- Elma Sirkesi-Elma sirkesi, boğaz ağrısını yatıştırmaya yardımcı olabilecek ve sağlık durumuna yardımcı olmak için enfeksiyonla savaşmaya yardımcı olabilecek doğal anti-enflamatuar özelliklere sahiptir.
- Bal ve Tarçın karışımının birçok hastalıklara iyi geldiği saptanmıştır.Bal ve tarçın karışımının birçok hastalıklara iyi geldiği saptanmıştır.

Burkulmalar, Burkulmalar ve Burkulan Ayak Bileği Nedir?

Burkulmalar, burkulmalar ve burkulan ayak bileği, genellikle aynı semptom türlerini tanımlamak için bir araya getirilen benzer durumlardır. Ancak burkulma ve gerginlik arasında farklılıklar vardır. Burkulmalar ve burkulmalar vücudun farklı kısımlarını içerir. [1]

İşte burkulma ve burkulma arasındaki farklar:

- Burkulma-Bağların gerilmesini veya yırtılmasını içerir. Bağlar fibröz bağ dokusudur üzerinde iki kemiği birbirine bağlayan eklemler. Burkulmalar en sık ayak bileğinde görülür. Burkulan bilek ayrıca sık sık spor yaralanmaları oluşabilir.
- Gerilme - Kasların veya tendonların gerilmesini veya yırtılmasını içerir. Tendonlar, fibröz doku kordonudur. bağlanmak kaslardan kemiklere. Kas ya da tendon suş sık geri çekme ya da düşük ortaya çıkabilir.

Küçük burkulmalar ve burkulmalar, etkilenen bölgeyi buzlayarak, dinlendirerek ve yükselterek evde tedavi edilebilir. Diğer suşlar ve burkulan ayak bileği doğal ilaçlar da mevcuttur. [1]

Ağır vakalarda, burkulmalar ve burkulmalar kendiliğinden iyileşmeyebilir uygun bir şekilde ve yırtık kasları, tendonları onarmak için ameliyat gerektirebilir ve bağlar. [1]

Burkulmalara, Burkulmalara ve Burkulan Ayak Bileğine Ne Sebep Olur?

Neredeyse herkesi etkileyebilecek sayısız burkulma, burkulma ve burkulan ayak bileği nedenleri vardır.

Burkulma neden bir parçası organıdır yayılmış ve uzanır ya da yırtık bir bağ. Burkulmalara şunlar neden olabilir:

- Diz-diz eklemini koşudan bükün veya diğer egzersizler
- Ayak bileği-ayağın yanına düşmek veya ayak bileğini yuvarlamak oluyorlar en sık burkulan ayak bileği nedenleri
- Bileğinizi düşmekten koruyun
- Başparmak ve parmaklar-spor yapmaktan kaynaklanan yaralanma

Suşlar hem akut hem de kronik olabilir. Akut suşlar, bir kas aniden çekildiğinde ortaya çıkar. Bu olabilir -den düşme veya ağır bir nesnenin kaldırılmasından. Kronik bir gerginlik, spor veya iş gibi çok fazla tekrarlayan fiziksel emek gerektiren sürekli tekrarlayan bir hareket söz konusu olduğunda ortaya çıkar. [1]

Burkulma, Burkulma ve Burkulan Ayak Bileği Semptomları

Burkulma ve burkulma semptomları farklı olabilir. Burkulma belirtileri şunlardır:

- Lokalize ağrı
- Şişme
- Çürük
- Etkilenen eklemin sınırlı hareketliliği

- **Özellikle burkulmuş bir bilek veya diz ile yaralanma meydana geldiğinde olası haşhaş sesi**

Gerginlik belirtileri şunlardır:

- **Lokalize ağrı**
- **Şişme**
- **Kas spazmları, halsizlik veya kramp**
- **Etkilenen kası hareket ettirmede zorluk**

Burkulmalar, Burkulmalar ve Burkulan Ayak Bileği için Doğal İlaçlar ve Otlar

Aşağıdakiler burkulmalar, burkulmalardır ve burkulan ayak bileği evde denemek için doğal ilaçlar:

- **Elma Sirkesi-Elma sirkesi, şişmeyi azaltmaya ve ağrıyı hafifletmeye yardımcı olabilecek anti-inflamatuar sağlık yararları nedeniyle ayak bileği burkulması için yaygın bir doğal ilaçtır.**
- **Arnika-Arnika, şişmeyi azaltarak ve kan dolaşımını iyileştirerek burkulan bir ayak bileği doğal ilacı olarak işlev görebilir.**
- **Bromelain-Bromelain, burkulan bir bilek veya ayak bileğinden hissedilebilecek ağrıyı hafifleten iltihaplanmayı azaltmaya yardımcı olur.**
- **Zerdeçal-Zerdeçal, suşların ve burkulan eklemlerin neden olduğu şişmeyi azaltabilen doğal bir anti-enflamatuar olan yüksek bir kurkumin konsantrasyonuna sahiptir.**
- **Beyaz Söğüt-Beyaz söğüt, iltihabı azaltarak ve ağrıyı hafifleterek gerginlik ve burkulma semptomlarını tedavi etmeye yardımcı olabilir.**
- **Sarımsak-Sarımsak, burkulmaların ve suşların etkilenen bölgelere topikal olarak uygulayarak hızlı bir şekilde iyileşmesine yardımcı olabilecek doğal bir anti-enflamatuardır.**

Stafilokok Enfeksiyonu Nedir?

Bir stafilokok enfeksiyonu, Stafilokok bakterisinin enfeksiyonunu ifade eder. Bu bakterinin 30'dan fazla türü vardır, ancak en yaygın olanları oluyor Staphylococcus aureus.[1] Bu bakteri sağlıklı insanlarda cilt yüzeyinde bile bulunur ve nadiren sorunlara neden olur.[2] Bununla birlikte, vücuda girerlerse, bu enfeksiyonlar gıda zehirlenmesi, zatürree, cilt enfeksiyonları, toksik şok sendromu ve kan zehirlenmesi gibi bir dizi duruma yol açar.[1]

.Enfeksiyon kan dolaşımına girerse ve kalp, akciğerler veya kemikler gibi vücut dokusuna derinlemesine girerse, hayatı tehdit eden ciddi sorunlara neden olabilir.[2] Cilt enfeksiyonları en sık görülen stafilokok enfeksiyonu

türüdür ve tipik olarak antibiyotik kullanımı ile tedavi edilir.[1]

Stafilokok Enfeksiyonuna Ne Sebep Olur?

Stafilokok enfeksiyonları, vücudunuz Stafilokok bakterileri ile temas ettiğinde ortaya çıkar. Bakteriler kişiden kişiye yayılır ve cilde bir kesik gibi çeşitli şekillerde vücuda girebilir.[1,3] Varsa stafilokok enfeksiyonu riski artar:

- Diyabet
- HIV veya AIDs
- Zayıflamış bir bağışıklık sistemi
- Cilt hasarı
- Böbrek yetmezliği
- Kanser
- Solunum problemleri
- Yanıklar
- Cerrahi yaralar

Stafilokok enfeksiyonları genellikle hastanelerde yakalanır, çünkü bakterilerin yok edilmesi zordur ve hastaları kolayca istila eder.[4] Enfeksiyon ayrıca idrar kateterleri ve besleme tüpleri gibi invaziv cihazlarla vücuda girebilir.4 Stafilokok mikropları cansız nesneler üzerinde yaşayabildiğinden, hastaların onu giysi, yatak takımı veya lavabolardan yakalamaları mümkündür.[5]

Stafilokok enfeksiyonları, temas sporları yapan sporcularda da yaygındır, çünkü bakteriler kesikler ve cilt-cilt teması yoluyla kolayca yayılır. Spor takımları arasında yaygın olduğu gibi havlu, üniforma, jilet ve ekipman paylaşılarak da yayılabilir.[4]

Stafilokok Enfeksiyonu Belirtileri

Stafilokok enfeksiyonu belirtileri enfeksiyon tipine göre değişir. Örneğin cilt enfeksiyonları kaynar, impetigo veya selülit ile sonuçlanabilir. Bu enfeksiyon alanları kırmızı, şişmiş ve ağrılı olabilir ve irin içerebilir.[1]

Gıda zehirlenmesi, stafilokok enfeksiyonunun neden olduğu başka bir durumdur. Gıda zehirlenmesi, yemek yedikten kısa bir süre sonra ortaya

çıkan ve hızla kaybolan semptomlarla ortaya çıkar. Gıda zehirlenmesi belirtileri şunlardır:

- **Düşük tansiyon**
- **Mide bulantısı ve kusma**
- **Susuzluk**
- **İshal**

Stafilokok enfeksiyonunun neden olduğu gıda zehirlenmesi genellikle ateşe neden olmaz.

Diğer koşulları ve belirtiler ortaya böyle bir stafilokok enfeksiyonu vardır toksik şok sendromu sonuçlarında yüksek ateş, döküntü, kusma, ishal, Kas ağrısı ve bilinç bulanıklığı; septik artrit, hangi içerir ateş ve eklem ağrısı ve şişlik; ve bakteriyemi ya da diğer adıyla kan zehirlenmesine yol göstericileri ateş ve düşük kan basıncı.

Mide Ağrısı nedir?

Mide ağrısı, çoğu insanı bir noktada etkileyen yaygın bir durumdur. Genellikle ciddi bir durum olmasa da, tekrarlayan mide ağrıları daha ciddi bir altta yatan durumu gösterebilir.

Çoğu durumda, mide ağrıları kısa bir süre sonra kendiliğinden geçer. Nedene bağlı olarak, birkaç saat boyunca mide ağrısı veya birkaç gün süren ağrı yaşayabilirsiniz.

Mide Ağrısına Ne Sebep Olur?

Mide ağrısının birçok olası nedeni vardır. En sık görülen neden hazımsızlık, gaz, kramp ve şişkinliktir. Çok hızlı yerseniz veya çok fazla yerseniz mide ağrıları da oluşabilir. Kabızlık da mide ağrısına neden olabilir. [1]

Mide ağrıları genellikle mideyle hiç ilgili olmayabilecek genel karın ağrısı ile karıştırılabilir. Şiddetli karın ağrısı böbrek veya safra kesesi problemleri, apandisit veya idrar yolu enfeksiyonu nedeniyle olabilir. Kadınlar ayrıca adet sırasında karın ağrısı yaşayabilir. [1]

Mide Ağrısı Belirtileri

Mide ağrısı belirtileri kronik veya akut olabilir. Bu da yavaş yavaş geçen uzun vadeli geliştirebilir demektir. Ya da aniden ortaya çıkıp sebepsiz yere gidebilirler. [1] Mide ağrısı belirtileri aşağıdaki ağrıların yanı sıra eşlik eden semptomları içerir:

- Mide krampları ve şişkinlik
- Dolu hissetmek
- Kabızlık veya ishal
- Mide bulantısı ve kusma
- İdrar yapamama

Mide Kanseri nedir ?

Mide kanseri, midede başlayan ve aynı zamanda mide kanseri, mide karsinomu olarak da adlandırılan kanserdir ve midenin adenokarsinomu. Adenokarsinom kanserli bu, mide mukozasında başlar ve mide kanserinin en yaygın şeklidir. [1,2]

Amerika Birleşik Devletleri'nde adenokarsinom oranları nispeten düşük olmakla birlikte, Güneydoğu Asya, orta ve doğu Avrupa ve Güney Amerika bölgelerinde hala yaygın bir sağlık durumu olmaya devam etmektedir. Diyet ve mide kanseri arasındaki bağlantı nedeniyle, Kuzey Amerika mide kanseri oranlarının tuzlu, tütsülenmiş veya iyileştirilmiş gıdalarla yapılan diyetlerdeki azalmaya bağlı olarak azaldığına inanılmaktadır. [1]

40 Yaşın üzerindeki erkeklerin mide kanseri belirtileri yaşama ve bu tip mide kanseri geliştirme olasılığı daha yüksektir. [1] Mide kanseri genelde bu, dünya çapında kansere bağlı ölümlerin en çok üçüncüsüne yol açar. [3]

. Mide Kanserine Ne Sebep Olur?

Potansiyel olarak birçok mide kanseri nedeni vardır, ancak bilim adamları hala değil değil kesin nedeni belli. Mide kanseri ve diyet ile diğer risk faktörleri arasında birçok bağlantı vardır. Mide kanseri risk faktörleri şunları içerir:

- Yetersiz meyve ve sebze ile yetersiz beslenme

- Sigara içen
- Ailede mide kanseri öyküsü
- H-pylori enfeksiyonu olması
- Kronik mide iltihabı
- Pernisiyöz anemi
- Mide polipleri
- Bilinen bir kanserojen olan aflatoksin mantarı içeren yiyecekleri yemek

Mide Kanseri Belirtileri Genellikle diğer sindirim koşullarıyla karıştırılabilecek birkaç mide kanseri belirtisi vardır. Aşağıdakiler dikkat edilmesi gereken mide kanseri belirtileridir:

- Yedikten sonra şişkinlik ve mide ağrısı
- Sadece küçük miktarlarda yiyebilir
- Kalıcı hazımsızlık ve mide ekşimesi
- Yutma güçlüğü veya ağrılı yutma
- Bulantı
- Kusan
- Koyu renkli tabureler
- Yorgunluk, halsizlik ve sağlıkta genel bir düşüş
- Kilo kaybı

Mide Kanseri için Doğal İlaçlar ve Otlar Mide kanseri

semptomlarını tedavi etmeye ve hafifletmeye yardımcı olabilecek birkaç doğal ilaç vardır. İşte mide kanseri için en iyi doğal tedaviler:

- Sarımsak-Sarımsağın doğal anti-enflamatuar sağlık yararları, midede mide kanseri semptomlarını önlemeye ve tedavi etmeye yardımcı olabilecek kronik inflamasyonu azaltabilir.
- Zerdeçal - Kurucmin bulunan trumericname mide iltihabını yöneterek mide kanseri semptomlarını önlemeye ve azaltmaya yardımcı olabilecek güçlü bir anti-enflamatuardır.

- **Maitake Mantarı - Maitake mantarı mide kanserinin doğal tedavisi bu, kanser hücresi büyümesiyle mücadele etmek için bağışıklık sistemi işlevini artırmaya yardımcı olabilir.**

- **Yeşil Çay-Yeşil çaydaki antioksidanlar, onu hastalık önleme ve semptom yönetimi için önemli bir mide kanseri doğal tedavisi yapar.**
- **Kedinin Pençesi-Kedinin pençesi, kanserle mücadele ve önleme sağlık yararları bilinen geleneksel bir doğal ilaçtır. Kedinin pençesi, mide kanseri gibi hastalıklara neden olan serbest radikallerle savaşmaya yardımcı olabilir.**
- **Kayısı Çekirdeği-Kayısı çekirdeği, bazı hastalarda kanser hücrelerini potansiyel olarak hedef aldığı düşünülen amigdalin içeriğinden dolayı mide kanseri için olası bir başka doğal tedavidir.**

Mide Gribi (Gastroenterit) Nedir?

Viral gastroenterit olarak da bilinen mide gribi, hoş olmayan semptomlara neden olan bulaşıcı bir viral enfeksiyondur. Mide gribi mide ve bağırsakları etkiler ve normal gripten (grip) farklıdır. Sağlıklı yetişkinler için ciddi bir durum değildir, ancak küçük çocuklar ve yaşlılar mide gribinin neden olduğu ciddi komplikasyonlara maruz kalabilir.[1]

Sık sık el yıkama ve kontamine yiyecek ve sudan kaçınarak mide gribi virüsüne yakalanmayı önleyebilirsiniz.

Mide Gribine Ne Sebep Olur?

Mide gribinin nedenleri, gastroenterit semptomlarına neden olan bir virüse yakalanmaktan kaynaklanmaktadır. Rotavirüs ve norovirüs de dahil olmak üzere mide gribine neden olabilecek birkaç virüs vardır. Çoğu insan bu virüsleri kontamine yiyecek yemekten veya kirli su içmekten alır.[2]

Ayrıca, bulaşıkları veya diğer kişisel eşyaları enfekte olan biriyle paylaşarak mide gribine yakalanabilirsiniz. Genel olarak kötü hijyen, mide gribini yaymanın yaygın bir yoludur. Örneğin, mutfakta çalışan biri ellerini yeterince sık yıkamıyorsa ve sonra yemeğinizi hazırlıyorsa, çapraz kontaminasyon yoluyla bulaştırabilirsiniz.[2,3]

Mide Gribi Belirtileri

Mide gribi belirtileri, bazen virüse yakalandıktan sonraki sadece bir gün içinde aniden ortaya çıkabilir. Mide gribi belirtileri genellikle bir gün sürer,

ancak bazı durumlarda 10 güne kadar sürebilir.[4] Yaygın mide gribi belirtileri şunlardır:

- Sulu ishal
- Karın krampları
- Mide bulantısı ve kusma
- Düşük dereceli ateş
- Kas ağrıları ve baş ağrısı

Stres nedir?

Stres, baskı altında olduğunuzu hissettiren yaşamın taleplerine hem zihinsel hem de fiziksel bir tepkidir. Vücudunuzun "dövüş ya da uçuş" tepkisinin bir parçası. Bir tehditle karşılaştığınızda, vücudunuz bununla başa çıkmak için bir hormon patlaması salgılar. Tehdit ortadan kalktığında, vücudunuz normal dinlenme durumuna geri dönmelidir. Vücudunuzun alarm sistemi kapanmadığında kronik stres yaşarsınız.[1] Hemen hemen herkes strese girer ve küçük miktarlarda sağlıklı olabilir. Bununla birlikte, devam eden stres yaşadığınızda ve tedavi edilmediğinde, daha ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir.[2] Stres belirtileri gergin kasları ve artmış kalp atış hızını içerdiğinden, kronik stres aşağıdakilere neden olabilir:

- Yüksek tansiyon
- Kalp hastalığı
- Diyabet
- Kaygı
- Depresyon[3]

Strese Ne Sebep Olur?

Stres, kişiden kişiye değişebilen bir dizi faktörden kaynaklanır. Akut stres, gürültü, kalabalık veya açlık gibi acil bir tehdide kısa vadeli bir tepkidir.[2] Kronik stres, aşağıdaki gibi şeylerden kaynaklanan uzun süreli strestir:

- İş yerinde baskı altında olmak
- İlişkinizde gerginlik yaşamak
- Çok fazla sorumluluğa sahip olmak
- Değişim geçiriyor
- Maddi sıkıntılar yaşamak
- Bir durumun sonucunu kontrol edememek
- Hayatınızda yeterli aktiviteye sahip[olmamak 4]

Stres tek bir yaşam olayı tarafından tetiklenebilir, ancak daha az önemsiz durumlar oluşmaya ve sizi ezmeye başladığında da ortaya çıkabilir.[4]

Stres Belirtileri

Stres belirtileri zihin ve bedenin birçok alanını etkiler. Fiziksel değişiklikler şunları içerir:

- Baş ağrısı
- Bulantı
- Hazımsızlık[5]
- Kas gerginliği
- Uykusuzluk hastalığı
- Yorgunluk[6]

Duygusal değişiklikler şunları içerir:

- Huzursuzluk
- Kaygı
- Odaklanma eksikliği
- Motivasyon eksikliği
- Sinirlilik
- Depresyon[5]

Davranış değişiklikleri şunları içerir:

- Aşırı yemek veya az yemek
- Alkol, uyuşturucu veya tütün kullanımı
- Sosyal geri çekilme
- Kızgın patlamalar
- Egzersiz sıklığındaki değişiklikler[5]

Stres için Doğal İlaçlar ve Otlar

Stres çeşitli tekniklerle yönetilebilir. Bunlar arasında, stres bitkisel ilaçlar sistemlerinizi sakinleştirmeye ve uzun süreli stresle ilgili sorunları önlemeye yardımcı olabilir. Belirtilerinizi hafifletmek için bu stres ev ilaçlarını deneyin.

- Tutku Çiçeği-Tutku çiçeği en iyi stres doğal ilaçlarından biridir. Vücudunuzun yüksek alarm sistemlerini yatıştırmak için yatıştırıcı görevi görür. Günde iki ila üç kez bir çay veya hap olarak ağızdan alın.
- Ashwagandha-Ashwagandha veya kış kirazı, çaya dönüşebileceğiniz stres bitkisel ilaçları arasındadır. Günde birkaç kez bir parti demleyin ve tadına bal ekleyin.
- Rhodiola-Rhodiola hap şeklinde gelen stres doğal ilaçlar biridir. Belirtilerinizi yatıştırmak için bu bitkiyi günde iki ila üç kez alın. Bir bardak su ile iç.

- **Ginseng** benzeri rhodiola, ginseng hap şeklinde alabileceğiniz stres ev ilaçlarından biridir. Günde iki ila üç kez bir bardak su ile içilir.
- **Limon Balsamı**-Limon balsamı gibi stres için otlar, rahatlamanıza yardımcı olmak için çay haline getirilebilir. Strese bağlı uykusuzluğa yardımcı olmak için yatmadan önce alın.

Streç Uzatma İşareti nedir?

Streç işaretleri, ciltte genellikle kilo aldıktan ve kaybettikten sonra ortaya çıkan çizgiler veya çizgilerdir. Yaygın bir durum olan çatlaklar zararlı veya ciddi değildir. Aksine, çatlakları geliştiren birçok insan görünüşleri hakkında utanır veya utangaç olur. Sonuç olarak, çatlakların görünürlüğünü azaltmanın veya tamamen kaybolmalarını sağlamanın yollarını ararlar.[1]

. Çatlaklar genellikle genç kadınları veya doğum yapmış kadınları etkiler. Bununla birlikte, herkes çatlakları geliştirebilir, bazıları onları diğerlerinden daha fazla geliştirmeye daha yatkındır.

Çatlaklara Ne Sebep Olur?

Çatlaklara cildin kaybedilmesi ve elastikiyet kazanması neden olur. Bir anlamda, cilt kelimenin tam anlamıyla gerilir, bu da cilt elastin kaybına bağlı olarak belirli bir cilt skarlaşmasına neden olur. Farklı insanlar farklı nedenlerle çatlaklar yaşarlar. [1,2]

Çatlakların en sık görülen nedenlerinden biri, bir kadının karnının etrafındaki cildi gerildiğinde ve doğumdan sonra gevşediğinde hamileliktir. Hormonlar nedeniyle kilo almaya ve kaybetmeye eğilimli kadınlar da vücudun çeşitli bölgelerinde yaygın olarak çatlaklar geliştirir.[1,2]

Bazı insanlar genetik olarak çatlaklara yatkındır ve aile öyküsü vardır. Kilo alan ve kaybeden diğerleri onları hiç geliştirmeyebilir.

Streç işaretleri Belirtileri

Streç işaretleri genellikle ciltte kırmızı veya mor renkli paralel çizgiler olarak görülür. Zamanla genellikle beyaza veya daha açık bir renge dönüşürler. Çatlaklar fark edilir çünkü cilt pigmentinizin aksine her zaman farklı bir renktedirler.[1,2]

Vücudunuza bağlı olarak, aşağıdaki yerlerden herhangi birinde çatlaklar geliştirebilirsiniz:

- **Üst kollar**
- **Alt sırt**
- **Karın**
- **Memeler**
- **Uyluklar**
- **Kıç**

Streç işaretleri genellikle ilk başta oldukça belirgindir.
Bazılarında vakalar zamanla tamamen kaybolabilirler.

Streç işaretleri için Doğal İlaçlar ve Otlar Streç izlerinizin

görünümünü azaltmak istiyorsanız, bu ev ilaçlarını deneyin:

- **Aloe Vera-Doğal bir cilt besleyici ilaç olarak, aloe vera cilt elastikiyetini artırmaya ve çatlakları azaltmaya yardımcı olabilir.**
- **Hint Yağı-Hint yağı cildin derinliklerine nüfuz eder, daha derin tabakaları beslemeye ve çatlakların görünümünü azaltmaya yardımcı olur.**
- **Limon Suyu - Çatlaklara düzenli olarak limon suyu uygulamak cildin pul pul dökülmesine ve çatlakların azalmasına yardımcı olur.**
- **ASEA-ASEA'NIN cilt sağlığını arttırmaya ve çatlakların görünümünü azaltmaya yardımcı olmak için hamilelikten sonra alınması önerilir.**
- **Hindistan cevizi Yağı-Hindistan cevizi yağı çok sağlık cilt için ve çatlaklar da dahil olmak üzere cilt kusurlarını tedavi etmeye yardımcı olabilir.**

İnme nedir ?

İnme, her yıl ABD'de yaklaşık 800.000 kişiyi etkileyen ve onu ülkedeki beşinci önde gelen ölüm nedeni yapan tıbbi bir acil durumdur.[1] Beynin bir kısmına kan akışı kesildiğinde inme meydana gelir. Bu, iskemik inme olarak bilinen bir kan pıhtısı veya beyindeki bir kan damarı patladığında, hemorajik inme olarak bilinen çevrede kanamaya neden olduğunda meydana gelebilir.[2] İnme beyin hücrelerinin ölmesine neden olur, ancak acil tıbbi önlem almak beyin hasarını en aza indirmeye yardımcı

olabilir.[3] Neyse ki, inmeler tıbbi müdahale yoluyla veya inme ev ilaçları alarak önlenebilir ve tedavi edilebilir.

Felce Ne Sebep Olur?

Felçler beyindeki kan pıhtıları veya patlama kan damarları nedeniyle oluşur. Bununla birlikte, bu komplikasyonların nedenleri değişebilir. Bazı nedenler şunlardır:

- Ateroskleroz veya arterlerde plak biriktiğinde
- Aterosklerozun neden olduğu lezyonlar
- Yüksek tansiyon
- Karotis arter hastalığı
- Kalp rahatsızlıkları veya atriyal fibrilasyon gibi kan bozuklukları
- Yüksek tansiyon
- Anevrizmalar
- Arteriovenöz malformasyonlar[4]

Bazı yaşam tarzı ve tıbbi faktörler, aşağıdakiler de dahil olmak üzere inme riskinizi artırabilir:

- Aşırı kilolu veya obez olmak
- Ağır tıkınırcasına içme
- Düşük aktivite seviyeleri
- Kokain gibi ilaçların kullanımı
- Sigara kullanımı
- Yüksek kolesterol
- Diyabet
- Kardiyovasküler hastalık
- Obstrüktif uyku apnesi[5]

Bu faktörlerin çoğu, inme önleme veya diğer yaşam tarzı değişiklikleri için otlar yoluyla tedavi edilebilir. Bununla birlikte, kontrol edilemeyen risk faktörleri arasında 55 yaşın üzerinde olmak ve kişisel aile öyküsü inme olması sayılabilir. Afrikalı-Amerikalılar da inme riski daha yüksektir ve erkeklerin kadınlardan daha fazla inme geçirme olasılığı daha yüksektir.[5]

İnme Belirtileri

Belirtilerin farkındaysanız, felçlerin fark edilmesi genellikle kolaydır. İnme belirtileri aniden ortaya çıkar ve şunları içerebilir:

- Yüz, kollar veya bacaklarda, özellikle vücudun tek bir tarafında uyuşma veya güçsüzlük
- Bir veya iki gözde görme sorunu
- Karışıklık, konuşma zorluğu veya konuşmayı anlama zorluğu
- Baş dönmesi, denge kaybı veya yürüme zorluğu
- Belirgin bir nedeni olmayan şiddetli baş ağrısı[6]

Siz veya birlikte olduğunuz biri aniden bu belirtilerle karşılaşırsa, derhal tıbbi yardım almanız önemlidir.

İnme için Doğal İlaçlar ve Otlar

İnme hemen tıp uzmanları tarafından tedavi edilmesine rağmen, mağdurlara veya inme riski yüksek olan kişilere fayda sağlayabilecek inme ev ilaçları vardır. İnme önleme için bu otlar ve inme iyileşmesi için otlar ile başlayın:

- Elma Sirkesi - Elma sirkesi, inmeyi önlemek için yararlı otlar arasındadır. İskemik inme riskini azaltmak için kanın incelmesine yardımcı olur. Günde birkaç kez bir bardak ılık suya iki yemek kaşığı alın.
- Ginkgo Biloba - Ginkgo biloba inme sonrası yönetmenize yardımcı olabilir, çünkü inme mağdurları için otlar biridir. Bir bardak su ile günde iki kez hap şeklinde alın.
- Zerdeçal gibi ev ilaçları, inmeyi önlemeye yardımcı olmak için kan damarlarını açmaya yardımcı olur. Günde iki kez ılık suda bir çay kaşığı alın.
- Sarımsak-Sarımsak ayrıca felci önlemek için kan damarlarını açar. Haftada birkaç kez bütün karanfil olarak yiyebilir veya günde üç kez hap olarak alabilirsiniz.
- Kuşburnu-Kuşburnu, beyni temizlemeye yardımcı olabilecek inme iyileşmesi için otlar arasındadır. İnme riskini azaltmak için çay olarak da içebilirsiniz.

Güneşe Duyarlılık Nedir?

Herkes güneş ışığına bir dereceye kadar tepki verir. Cildiniz, vücut tarafından kemik oluşumunda kullanılan önemli bir bileşik olan D vitamini oluşturmak için güneş ışığını veya ultraviyole ışığını kullanır.[1] Cildiniz, cildi güneş ışınlarından koruyan melanin adı verilen bir pigment içerir.[1] Vücudunuz güneşe maruz kaldığında daha fazla melanin üretir, bu da güneş yanığına neden olan şeydir.[1] Çok fazla güneşe maruz kalmak güneş yanığına ve cilt hasarına neden olur.[1] Güneş hassasiyeti, vücutları güneş ışığına anormal tepki veren insanlarda meydana gelen bir dizi koşulu ifade eder. Dışarıda çok az zaman harcayabilir ve güneş yanığı ve hatta döküntü veya kabarcıklar yaşayabilirler.

Güneş Hassasiyeti Nedir?

Güneşe duyarlılık nedenleri çeşitli genetik ve çevresel faktörleri içerir. Açık tenli bireyler güneş ışığına karşı daha hassastır, çünkü güneş ışınlarından korunmak için cildinde daha az melanin vardır.[2] Antibiyotik doksisiklin gibi bazı ilaçlar ve lupus gibi durumlar kişinin güneşe duyarlılığını artırabilir.[2]

Güneşe Duyarlılık Belirtileri

Güneşe duyarlı insanlar güneş yanıklarına karşı daha hassastır. Güneş yanığı belirtileri arasında hassas kırmızı cilt, cildin soyulması ve ciddi vakalarda ateş, titreme ve mide bulantısı bulunur.[2] Fotodermatit adı verilen bir tür güneş hassasiyeti döküntülere, pullu lekelere ve kabarcıklara neden olabilir.[3] Aşırı durumlarda, insanlar bağışıklık sistemlerinin düşük seviyeli güneşe maruz kalmaya tepki vermesi ve döküntüler, kabarcıklar, kurdeşen ve hatta kanayan pullu lekeler gibi güneşe duyarlılık semptomları geliştirmesi nedeniyle güneşe alerjisi olabilir.[4]

Güneşe Duyarlılık için Doğal İlaçlar ve Otlar

Güneşe duyarlılığı olan bireyler, güneşte kalma süresini sınırlamak, güneşte koruyucu giysiler giymek ve güneş kremi uygulamak gibi çeşitli yaşam tarzı seçenekleriyle salgınları önleyebilir.5. Diyetinize güneşe duyarlı otlar eklemek, cilt sağlığınızı iyileştirmeye ve güneşe duyarlılığınızı azaltmaya yardımcı olabilir. Topikal güneş hassasiyeti bitkisel ilaçlar da cilt sağlık ve yardım cilt daha hızlı bir salgın sonra iyileşmek geliştirmek yardımcı olabilir. Bu güneş duyarlılığı ev ilaçlarını göz önünde bulundurarak başlayın:

- Beta-Karoten-Beta-karoten, ağızdan alabileceğiniz veya topikal olarak uygulayabileceğiniz güneşe duyarlı bir bitkisel ilaçtır. Vücuttaki A vitaminini dönüştürerek cilt sağlığını desteklemeye yardımcı olur, bu da güneşe duyarlılığı azaltır.
- Aloe Vera-Aloe vera, güneş yanıkları için popüler bir ev ilacıdır. Cildi yatıştırmaya ve iyileşmeyi teşvik etmeye yardımcı olur. Güneş yanığı veya diğer güneşe duyarlılık belirtileri geliştirirseniz doğrudan etkilenen bölgeye uygulayın.
- Gül Suyu-Gül suyu, güneş hassasiyetinden etkilenen hastalarda cildi yatıştırmaya ve iltihaplanmayı azaltmaya yarayan topikal bir güneş hassasiyeti ev ilacıdır.

Güneş Yanığı Nedir?

Güneş yanığı, kelimenin tam anlamıyla güneşten gelen bir yanıktır. Güneş cildimize küçük miktarlarda faydalıdır çünkü vücudumuz güneşin ultraviyole ışınlarını sağlıklı kemik oluşumu için kullanılan D vitamini oluşturmak için kullanır.[1] Melanin, ciltte güneş ışınlarının zararlı etkilerine karşı korunmaya yardımcı olan bir pigmenttir.[1] Bununla birlikte, çok fazla güneşe maruz kalmak UV ışınlarının cildin derinliklerine nüfuz etmesine neden olarak kalıcı cilt hasarına neden olabilir.[1] Bu uzun süreli güneşe maruz kalma, güneş yanığı olarak bilinen bir cilt durumuna neden olabilir.

Güneş Yanığına Ne Sebep Olur?

Güneş yanığı uzun süreli güneşe maruz kalmanın bir sonucu olarak ortaya çıkar. Her insan güneş ışınlarına farklı tepki verir. Açık tenli bireylerin daha hızlı yanma olasılığı daha yüksektir, çünkü onları güneşin zararlı ışınlarından korumak için cildinde daha az melanin vardır.[2] Bazı açık tenli insanlar için, güneş yanığı sadece 15 dakikalık güneşe maruz kalma ile ortaya çıkabilirken, diğer insanlar saatlerce güneşe maruz kalmaya hiçbir etkisi olmadan dayanabilir.[2] Lupus gibi durumlar ve antibiyotik doksisiklin gibi ilaçlar güneşe duyarlılığınızı artırabilir.[2] Güneş yanığı riskini azaltmak için koruyucu giysiler giymenize, güneş kremi uygulamanıza ve güneşe maruz kalmanızı sınırlamanıza yardımcı olur.

Güneş Yanığı Belirtileri

Güneş yanığı belirtileri hemen görünmez. Bunun yerine, maruz kaldıktan yaklaşık 4 saat sonra gelişirler ve ertesi gün veya iki gün içinde kötüleşirler.[3] Güneş Yanığı belirtileri genellikle 3-5 gün içinde düzelir.[3] Belirtileri kırmızı, hassas cildi içerir. Şiddetli vakalarda, güneş yanığı kabarma, bulantı, baş ağrısı ve ateşe neden olabilir.[3] Kötü güneş yanıkları etkilenen bölgede cildin soyulmasına neden olabilir.

Güneş Yanığı için Doğal İlaçlar ve Otlar

Güneşe duyarlıysanız, doğru yaşam tarzı ve diyet seçimleri güneş yanığı riskinizi azaltmanıza yardımcı olabilir. Bununla birlikte, güneş yanığı ile sonuçlanırsanız, semptomları azaltan ve iyileşmeyi teşvik eden çeşitli güneş yanığı ev ilaçları vardır. Bu güneş yanığı bitkisel ilaçlar ile başlayın:

- Hindistan Cevizi Yağı-Hindistan cevizi yağı cilt üzerindeki olumlu yararları ile bilinir. Cildi beslemeye, ağrıyı yatıştırmaya ve soyulmayı önlemeye yardımcı olur. Güneş yanığı iyileşene kadar etkilenen bölgeye günlük olarak uygulayın.
- Aloe Vera-Bir başka popüler güneş yanığı otu aloe vera'dır. Cildi yatıştırır ve güneş yanığının iyileşmesine yardımcı olmak için anti-inflamatuar özellikler içerir. Topikal semptomlarını azaltmak için uygulanır.
- Yumurta Akı-Yumurta akı, cilt sağlığını geliştirmek için besinlerle doludur. Topikal olarak uygulanabilir, 20 dakika bekletilebilir ve cildi yatıştırmaya yardımcı olmak için durulanır.

Şişmiş Ayak Bileği Nedir?

Şişmiş ayak bilekleri birçok insan arasında yaygın bir sorundur. Genel sağlık düzeninde sinir bozucu ve nihayetinde iyi huylu olabilir. Şişmiş ayak bileklerinin birçok nedeni vardır ve her insan bu durumu farklı şekilde yaşayacaktır. Bununla birlikte, dikkat edilmesi gereken önemli şey, iyi huylu doğasına rağmen, şişmiş ayak bileklerinin hala izlenmesi gerektiğidir.

Şişmiş Ayak Bileklerine Ne Sebep Olur?

Şişmiş ayak bilekleri söz konusu olduğunda çeşitli nedenler vardır. Anahtar, şişmiş ayak bileklerinin temel nedenini deşifre etmeye çalışıyor. Şişmiş ayak bileklerinin en yaygın nedenlerinden bazıları şunlardır:

- Gebelik (yüksek tansiyon gibi komplikasyonlar dahil)
- Ayak veya ayak bileği yaralanması
- Lenfödem
- Pıhtı

- Enfeksiyon
- Kalp hastalığı
- Karaciğer hastalığı
- Böbrek hastalığı
- Hormonal değişiklikler [1]

Şişmiş Ayak Bileklerinin Belirtileri nelerdir?

Şişmiş ayak bilekleri ile ilgili çeşitli semptomlar vardır. Şişmiş ayak bilekleri bir ödem belirtisi olduğundan semptomlar yavaş başlayabilir ve şunları içerebilir:

- Ayak bileğinde renk değişiklikleri
- Ayak bileğinin kademeli şişmesi
- Şişlik
- Ağır vakalarda cilt ülserleri
- Şişmiş ayak bileğine basıldığında ve basıldıktan sonra ayak bileğindeki girintiler
- Diğer ekstremitelerin şişmesi
- Çarpıntılar
- Kilo alımı [2]

Şişmiş Ayak Bilekleri Nasıl Teşhis Edilir?

Şişmiş ayak bileklerini doğru bir şekilde teşhis etmek için doktorunuz fizik muayene ile başlayabilir. Hastanın ne yaşadığını daha iyi anlamak için şişmiş bölgeye bakacaktır. Ayrıca yaşam tarzınız hakkında hedefli sorular sorabilirler (aktif veya hareketsiz, vb.). Bazen doktor, şişmiş ayak bilekleriyle uğraşan bireyin sağlık geçmişinin bir envanterini de alacaktır. X-ışınları ya da kan testleri sipariş edecek kadar ileriye gidebilir. [3]

Şişmiş Ayak Bilekleri için Doğal Tıbbi Seçenekler

Şişmiş ayak bileklerini tedavi etmek söz konusu olduğunda, hastanın göz önünde bulundurması gereken birçok farklı doğal seçenek vardır. Bazıları dahili olarak tüketilebilirken, diğerleri şişmiş ayak bileklerine eşlik ederse şişliği veya ağrıyı hafifletmek için basit ilaçlardır. Doğal seçenekler genellikle şunları içerir:

- Epsom tuzları-Ilık suda ıslatıldığında bu mükemmel bir seçenektir. Tuzların yaklaşık ¼ fincanını ılık suya koyun ve su soğuyana kadar şişmiş ayak bileklerini ıslatın. İstediğiniz gibi tekrarlayın.
- Lavanta Yağı-Şişliğin bir kısmını gidermek için bunu topikal bir şekilde kullanın. Yağ harika bir kokuya sahiptir ve ılık su ve olası Epsom

tuzları ile birleştirildiğinde şişmiş ayak bileklerini yatıştırmaya yardımcı olabilir.

- **Salatalık**-Taze bir salatalık şişmiş ayak bilekleri üzerinde soğutma etkisine sahip olabilir. Salatalıktaki doğal enzimler, şişmiş ayak bilekleriyle ilişkili herhangi bir baskıyı hafifletmeye yardımcı olabilir.

Sonuç

Şişmiş ayak bilekleri genellikle iyi huylu bir sorundur. Bu durum aynı zamanda diğer tıbbi durumların öncüsü olarak görülse de, şişmeye ağrı, kardiyovasküler problemler veya diğer ekstremitelerin şişmesi eşlik ediyorsa doktora görünmek asla zarar veremez. Yukarıda belirtilenlere ek olarak, şişmiş ayak bilekleri hayatın herhangi bir zamanında herkesin başına gelebilir. Belirtilere göz kulak olun ve uygun şekilde bazı doğal seçenekleri deneyin.

Frengi nedir?

Sifiliz, bakteriyel bir enfeksiyonun cinsel yolla bulaşan bir hastalığıdır.[1,2] Sifiliz cinsel organları, anüsü, dudakları veya ağzı etkileyerek tedavi edilmezse yaralara ve diğer ciddi komplikasyonlara neden olabilir.[1]. Erken evrelerde sifiliz tedavi edilebilir.[2]. Sifilizin vücudunuzda uzun yıllar uykuda kalması mümkündür, bu da herhangi bir semptomla veya gelip giden semptomlarla sonuçlanmaz.[1,2]

Frengiye Ne Sebep Olur?

Frengi, Treponema pallidum bakterisinden kaynaklanır.[3] Genellikle kişiden kişiye vajinal, anal veya oral seks gibi cinsel ilişki yoluyla bulaşır.[4] Edinilmiş sifiliz olarak bilinen şey budur.

Enfekte olmuş 3 anne enfeksiyonu çocuklarına geçirebilir. Bu konjenital sifiliz olarak bilinir.[5] Doğumsal frengi olduğunu daha sık zaman anne olmuştur bulaşmış sırasında gebelik olsa da oluşur eğer anne hastalığa yakalanmış önce hamile olma.[5]

. Lateks prezervatif kullanan kişiler sifilize yakalanma riski daha düşüktür, ancak bu uygulama hastalığa yakalanma veya yayılma şansını tamamen ortadan kaldıramaz.[1] Tekeşlilik ayrıca sifilizin yayılmasını azaltmaya yardımcı olur.[4]

Sifiliz Belirtileri

Sifilizin dört aşaması vardır ve her biri kendi semptomlarına neden olur. Bu aşamalar şunları içerir:

- **Primer Sifiliz-ilk aşama olarak bilinen bir yara ile sonuçlanır şankr bu, bakterilerin vücuda girdiği yerdir. Genellikle maruziyetten üç hafta sonra ortaya çıkar ve üç ila altı hafta sürer. Bu yaralar genellikle ağrısızdır ve genellikle fark edilmez.**
- **Sekonder Sifiliz - Belirtileri ikincil evre, ağızda, vajinada veya anüste döküntüler ve mukoza zarı lezyonlarını içerir. Diğer semptomlar arasında ateş, kas ağrıları, saç dökülmesi, boğaz ağrısı, baş ağrısı, kilo kaybı, yorgunluk ve şişmiş lenf bezleri bulunur. Bu sifiliz semptomları genellikle kendiliğinden kaybolur, ancak yine de tedavi aramalısınız.**
- **Latent Sifiliz-Tedavi olmadan, birçok hasta, enfeksiyon vücutta kalmasına rağmen, sifiliz semptomlarının ortaya çıkmadığı gizli bir aşamadan geçer.**
- **Tersiyer (Geç) Sifiliz-Tedavi edilmeyen bazı bireylerde, geç sifiliz ilk maruziyetten 10 ila 30 yıl sonra ortaya çıkabilir. Enfeksiyon sinir sistemine yayılarak nörosifiliz olarak bilinen bir duruma neden olabilir. Semptomlar şunları içerir şiddetli baş ağrısı demans, uyuşma, kasları kontrol etmede zorluk ve felç. Sifiliz, oküler sifiliz olarak bilinen göze yayılırsa, görme değişikliğine ve körlüğe neden olabilir. Tedavi edilmeyen sifiliz hayatı tehdit edici olabilir.**

Konjenital sifiliz durumunda, semptomlar doğumdan haftalar, aylar veya yıllar sonra ortaya çıkmayabilir.[5] Semptomlar tipik olarak iki ila beş yaş civarında ortaya çıkar, ancak bakteriler yetişkinliğe kadar uykuda kalabilir.[5] Erken belirtiler düşük doğum ağırlığı, ateş ve çeşitli cilt problemlerini içerir.[5]

T

Tenyalar nedir?

Tenyalar, bant solucanıyla kontamine yiyecek ve içeceklerin içilmesi veya tüketilmesinin neden olduğu bağırsak enfeksiyonudur. Tenya yumurtalarını ve larvalarını yutmak, bağırsaklarınızın içinde büyümelerine ve sonunda yetişkin tenyalara dönüşmelerine neden olur. Tam büyüdüğünde, tenyalar bağırsak duvarınıza yapışabilen uzun, düz solucanlardır. Yetişkin tenyalar konakçılarında 30 yıla kadar yaşayabilirler.[1]

Enfeksiyonlar meydana gelse de, tenyalar Kuzey Amerika ve dünyanın diğer gelişmiş bölgelerinde yaygın bir sorun değildir. Yiyecek ve içecek hijyen standartlarının düşük olduğu az gelişmiş bölgelerde, tenya enfeksiyonları daha büyük bir risktir.[1,2]

Tenyalara Ne Sebep Olur?

Yumurtaları veya yeni larvaları bir şekilde ağzınıza girip sindirim sisteminize girdiğinde tenya enfeksiyonu geçirebilirsiniz. Bu, içinde tenya içeren dışkı maddesi bulunan yiyecek veya içme suyu yiyerek olabilir. Ya da içinde yaşayan tenya yumurtaları olan çiğ veya pişmemiş yiyecekleri yiyerek olabilir.[2]

Tenya Belirtileri

Tenyaları olan birçok insan onlara sahip olduklarını bile bilmiyor. Bir bant solucanı enfeksiyonu genellikle belirti veya semptomlara neden olmaz. Bununla birlikte, tenyalarınız varsa, aşağıdaki gibi belirtilerle karşılaşabilirsiniz:

- Mide bulantısı ve kusma
- Zayıflık ve kilo kaybı
- İştah kaybı
- Karın ağrısı

Daha ciddi vakalarda, tenyalar doku topaklarına, baş ağrılarına ve nöbetlere neden olabilir.

Dışkınızı inceleyerek bir tenya enfeksiyonunu da söyleyebilirsiniz. Düz veya dikdörtgen sarı veya beyaz solucan parçaları gibi tenya parçalarını fark edebilirsiniz. Bunlar genellikle bir pirinç tanesinin büyüklüğündedir, ancak bazen birkaçı bir zincirde bir araya getirilir.[Tenyalar için 2]

Doğal İlaçlar ve Otlar Tenyaları ortadan

kaldırmak için en iyi doğal ilaçlardan bazıları şunlardır:

- Kekik Özü-Kekik yağı, parazitleri öldürmek ve tenyaların vücudundan kurtulmak için doğal bir ilaçtır.
- Mür - Mür tozu, tenyaları dışarı atabilen antiparaziter bir tedavidir.
- Diyatomlu Toprak-Diyatomlu Toprak, tenyalar gibi parazitleri kovmak için doğal bir ilaçtır.
- Sarımsak-Sarımsak, tenyaların atılmasına ve bağışıklık sisteminin güçlendirilmesine yardımcı olabilecek doğal anti-paraziter özelliklere sahiptir.
- Kekik Yağı-Kekik yağı, tenya enfeksiyonlarını etkili bir şekilde durdurabilen oldukça etkili bir anti-parazit temizleyicidir.

Tendinit Nedir?

Tendonlar, kemikleri kaslara bağlayan bir doku türüdür.[1] Tendinit, tendonlar iltihaplandığında veya tahriş olduğunda ortaya çıkar.[2] Tendinit ağrılıdır ve genellikle ayak bileği, diz, kalça, omuz, dirsek veya bileklerde görülür.[1]. Bu durum, hangi eklemde meydana geldiğine bağlı olarak birçok takma adla gider. Sadece bazı isimler tenisçi dirseği, golfçü dirseği ve atlamacı dizini içerir.[1] Aniden ortaya çıkan akut tendinit de dahil olmak üzere çeşitli tendinit türleri vardır.[1] Tedavi olmadan, bu uzun süreli, kronik tendinite dönüşebilir.[1] Kalsifik tendinit adı verilen başka bir tendinit formu, eklemlerde kalsiyum biriktiğinde ortaya çıkar.[1] Bu genellikle diyabet gibi kronik rahatsızlıkları olan kişileri etkiler.[1]

Tendinite Ne Sebep Olur?

Tendinit tipik olarak aşırı kullanım veya tendonun yaralanmasından kaynaklanır.[3] Spor yaparken tendonların aşırı kullanımı ve işinizde yazım gibi tekrarlayan hareketler gibi yaşam tarzı faktörleri tendinite neden olabilir.[1] Ağır cisimlerin kaldırılması, düşme veya tekrarlanan yaralanma yaşanması da tendinit nedenleri arasındadır.[1] Ani yaralanma da tendinite neden olabilir.[5] Tendiniti olan çoğu insan işleri veya hobileri nedeniyle geliştirdiğinden, işinizi yaparken veya spor yaparken uygun teknikleri kullanmak önemlidir. Spor yaparsanız, kuvvetli egzersizden önce ısınmak tendinit geliştirmekten kaçınmanıza yardımcı

olabilir.[3] Diyabet veya romatoid artrit gibi rahatsızlıkları olan hastaların yanı sıra enfeksiyonu olan veya fazla kilolu veya obez olan kişilerde de risk artar, çünkü fazla kilo tendonlara, kaslara ve kemiklere baskı yapar.[1,3] Yaş da bir rol oynar, çünkü tendonlar yaşlandıkça daha az esnek hale gelir ve bu da onları yaralanmaya daha yatkın hale getirir.[5]

Tendinit Belirtileri

Tendinit semptomları, tendonların kemiğe bağlandığı eklemin hemen dışında görülür.6 Bu belirtiler şunları içerir:[6]

- Ağrı ve hassasiyet
- Şişme
- Hareket dönemlerinden sonra ağrı

Ağrınız günlük yaşamınıza müdahale etmeye başlarsa doktorunuzla konuşun. Tendinit fizik muayene ile teşhis edilir.[3] Genellikle ilaçlar ve fizik tedavi ile tedavi edilir, ancak hastaların tendonu yırttığı ve ameliyat gerektirdiği noktaya kadar kötüleşebilir.[2] Uzun süreli şişme daha fazla yaralanma olasılığını artırır, bu nedenle durumu hemen tedavi etmek ve tendinit semptomları devam ederse tıbbi yardım almak önemlidir. Diğer tedavi seçenekleri dinlenme ve yaşam tarzı değişikliklerini içerir.[3] Tendinitiniz ani bir yaralanmadan kaynaklanıyorsa, şişmeyi azaltmak için etkilenen bölgeye buz uygulanmasına yardımcı olur.[1] Siteye masaj yapmak da yardımcı olabilir. Tendinit otları ağrıyı hafifletmeye, iltihabı azaltmaya ve iyileşmeye yardımcı olabilir.

Tenis Dirsek ne olur?

Daha iyi tenisçi dirseği olarak bilinen lateral epikondilit, dirsek tarafından kolun dış tarafında-veya yan tarafında-ağrıya neden olan bir durumdur.[1,2] Tenis gibi raket sporları yapan kişilerde yaygındır, dolayısıyla ortak addır, ancak ressamlar, marangozlar, tesisatçılar ve kasaplar gibi kollarıyla tekrarlayan hareketler yapan herkesin başına gelebilir.[1] Bütün gün bilgisayarda çalışan bireyler bile uzun süreli klavye ve fare kullanımından tenisçi dirseği riski altındadır.[2]

. Tenisçi Dirseğine Ne Sebep Olur?

Tenisçi dirseği, önkol ve dirsek arasındaki tendonların hasar görmesine neden olan aşırı kullanımdan kaynaklanır. Aşırı kullanım yaralanmalarında, zamanla tendonda küçük yırtıklar oluşur ve sonunda dirsek, kol ve bileklerde ağrıya neden olur.[3] Bununla birlikte, doğrudan darbe gibi tek bir

dirsek yaralanması da tendonlara zarar verebilir ve tenisçi dirseğine neden olabilir. Bazı durumlarda, tenisçi dirseğinin nedeni bilinmemektedir.

Herkes tenisçi dirseği alabilir, ancak en sık 40'lı yaşlarındaki bireyleri etkiler. Risk tenisçi dirseği geliştirmek için yaşınıza, mesleğinize veya oynadığınız spor türleri gibi hobilerinize bağlıdır. Eğer sana uygun olmadığını tekrarlayan görevleri veya kullanım ekipmanları gerçekleştirirken kötü formu kullanırsanız dirsek tenis almak için daha fazla olasıdır.[3]

Tenisçi Dirseği Belirtileri

Tenisçi dirseği belirtileri şunları içerebilir:

- Zamanla kötüleşen dirsek ağrısı
- Kolun veya ellerin diğer kısımlarında ağrı
- Bükülürken dirsekten ve önkoldan yayılan ağrı
- Zayıf kavrama

Tenisçi dirseği olan bireyler, ağrılarının bir nesneyi kavramak, kapıyı açmak, anahtarı çevirmek, el sıkışmak veya bir fincan kahve tutmak gibi günlük görevlere müdahale ettiğini görebilir.[1,3]

Tenisçi dirseği fizik muayene ile teşhis edilir. Diğer sorunları ekarte etmek için bir röntgene veya tanıyı doğrulamak için bir MRI taramasına ihtiyacınız olabilir.[2,3] Tenisçi dirseği genellikle kendi başına iyileşir ve ağrı ve iltihaplanmayı yönetmede yardımcı olan dinlenme, reçetesiz satılan ağrı kesici ilaçlar veya bitkisel ilaçlar yoluyla tedavi edilir.[5]

Bazı durumlarda, hastalar iyileşmeye yardımcı olmak için kasları ve tendonları güçlendirmek için fizik tedavi görebilirler.[5] Ağır vakada ameliyat gerekebilir. Doktorunuz tendona çeşitli ilaçlar enjekte edebilir; hasarlı dokuyu çıkarmaya yardımcı olmak için ultrason ve iğnelerin kullanımını içeren ultrasonik bir tenotomi yapın; veya dokuyu çıkarmak için büyük bir insizyon yoluyla yapılan ameliyat ameliyatını önerin.

Testis Kanseri Nedir?

Testis kanseri, bir erkeğin testislerini etkileyen bir hastalıktır. Bunlar testosteron ve sperm üreten erkeğin seks bezleridir. Testis kanseri, testis

hücrelerinin anormal hale geldiği ve kontrolsüz bir oranda büyümeye veya çoğalmaya devam ettiği durumlarda ortaya çıkar. Bu, hücrelerin birikmesine ve testislerde bir kütle veya tümör oluşturmasına neden olur. [1,2]

Hemen hemen tüm testis kanserleri germ hücrelerinde başlar. Bunlar testislerde olgunlaşmamış sperm üreten hücrelerdir. Genç sperm sonra seyahat etmek tübüller adı verilen küçük tüplerden oluşan bir ağ aracılığıyla ve depolandıkları ve olgunlaşmalarına izin verilen epididimin daha büyük tüplerine. [3]

Germ hücrelerinden büyüyen iki ana testis kanseri türü vardır:

- Seminoma genellikle testislerde kalan yavaş büyüyen bir testis kanseri şeklidir. Bazen lenf düğümlerine yayılır. Seminomlar kolayca tedavi edilir ve zamanında yakalanırsa tamamen tedavi edilebilir.
- Nonseminoma daha hızlı büyüyen bir testis kanseri şeklidir ve çok agresif olabilir. Bu, testis kanserinin daha yaygın şeklidir ve tedavi edilmezse öldürücüdür.

Testis tümörleri büyüdükleri yerde iyi huylu olabilirler ancak diğer vücut kısımlarına yayılmazlar veya metastaz yaptıkları ve başka yerlerde kanserli tümörlere neden oldukları yerde kötü huylu olabilirler. [1,2]

Testis kanserinin dört aşaması ve beş standart tedavi türü vardır. Kanser evre 0-3 olarak derecelendirilir ve 3 en ciddi olanıdır. Testis kanseri için kullanılan tedaviler arasında sürveyans, radyasyon, kemoterapi, kök hücre nakli ile yüksek doz kemoterapi ve cerrahi sayılabilir. [1]

Testis kanseri tekrarlama oranı yüksek olduğu için her zaman takip tedavisi önerilmektedir. [1]

Testis kanseri genellikle her ikisini de değil, sadece bir testisi etkiler. [2]

Testis Kanserine Neden

Olan Şey, çoğu kanser türünde olduğu gibi, tam testis kanseri nedenler tam olarak bilinmemektedir. Testis kanseri oluşma olasılığını öngören bazı risk faktörleri vardır. Bunlar şunları içerir:

- İnmemiş bir testise sahip olmak
- Anormal testis gelişimine sahip olmak
- Tekrar eden testis kanserinin kişisel öyküsü
- Ailede testis kanseri öyküsü
- Kafkasyalı ve 20 ila 35 yaşları arasında olmak
- HIV enfeksiyonları

Testis kanseri kısırlığa yol açabilir ve vazektomiler ile testis kanseri arasında bağlantı yoktur. [1,3,4]

Testis Kanseri Belirtileri

Testis kanseri belirtileri, hastalık tutunup ilerleyene kadar genellikle belirgin değildir. Testis kanseri belirtilerini izlemek için kendi kendine muayene yapmak önemlidir. Dikkat edilmesi gereken testis kanseri belirtileri şunlardır:

- Testislerde topaklar veya genişlemeler
- Skrotumda ağırlık hissi
- Skrotumda ani sıvı toplanması
- Testislerde ve skrotumda ağrı ve rahatsızlık
- Sırt ağrısı

Testis Kanseri için Doğal İlaçlar ve Otlar

Testis kanseri doğal ilaçlar şunları içerir:

- Sarımsak-Sarımsak, bağışıklık sistemi ile çalışan doğal anti-enflamatuar ve anti-kanser özelliklerine sahiptir. Sarımsak çiğ olarak yenebilir veya testis kanseri doğal ilaçlarında kullanıldığında yemek pişirirken yaygın olarak eklenebilir.
- Kurkumin-Kurkumin, zerdeçaldaki bazı kanser türleri de dahil olmak üzere birçok rahatsızlığın tedavisinde çok etkili olan bileşendir. Kurkumin testis kanserini önleyebilir ve mevcut bir tümörün yayılmasını kontrol altında tutabilir.
- Esrar-Araştırmalar, esrar ürünlerinin testis kanseri semptomlarıyla mücadelede ve kronik ağrıyı hafifletmede etkili olduğunu kanıtlamaktadır. Esrar içilebilir veya yiyeceklerle birlikte yenebilir.
- Üzüm Çekirdeği Ekstresi-Üzüm çekirdeği ekstresi, testis kanseri hücrelerine karşı savaşmaya yardımcı olan proantosiyanidinlerde yüksek güçlü bir antioksidan içeren doğal bir ev tedavisidir.
- Zerdeçal-Zerdeçal, testis semptomlarını ve diğer kanserleri tedavi etmek için kullanılan doğal bir anti-kanser ve anti-enflamatuar ajan olan aktif bileşik kurkumini içerir.

- **Cat's Claw - Kedi pençesi binlerce yıldır yerli tıpta kullanılan doğal bir bitkidir. Alkaloidler, testis kanseri için etkili tedaviler olduğu tespit edilen kedi pençesindeki kimyasal bileşiklerdir.**

Boğaz Kanseri Nedir?

Boğaz kanseri, boğazda (farinks), ses kutusunda (larinks) veya bademciklerde gelişen çeşitli kanserli hücre ve tümör formlarını ifade eden genel bir terimdir. Boğaz kanseri, nefes borusuna girişi kaplayan kıkırdak olan epiglottisi de etkileyebilir. [1,2]

Boğazdaki ve çevresindeki tüm bölgeler birbiriyle yakından bağlantılıdır ve aynı tip kanser hücrelerine tabidir, ancak kanserin meydana geldiği boğaz kısımlarını farklılaştıran klinik terimler vardır.

- **Nazofarengeal kanser burun arkasındaki boğazda bulunur**
- **Hipofarengeal kanser özofagus ve nefes borusunun üstünde bulunur**
- **Orofaringeal kanser bademciklerin çevresinde veya içinde bulunur**
- **Glottik kanser alt ses tellerinde bulunur**
- **Supraglottik kanser larinksin üst kısmında bulunur**
- **Subglottik kanser alt ses kutusunda bulunur**

Tüm bu boğaz kanseri formları iyi huylu veya kötü huylu tümörler olabilir. İyi huylu tümörler büyür ancak yayılmaz, bu nedenle özellikle tehlikeli değildir. Malign boğaz kanseri, tümörler genellikle lenfatik sistem yoluyla boğazın ve vücudun diğer bölgelerine yayıldığı için çok tehlikelidir. Kanser yayılımı metastaz olarak bilinir. [3]

Boğaz kanseri genellikle iki tür premalign lezyonda görülür:

- **Lökoplaki, kolayca tedavi edilebilen ve nadiren malign hale gelen küçük, beyaz lezyonlar olarak kendini gösterir.**
- **Eritroplaki, daha şiddetli ve agresif olan yükseltilmiş, kırmızımsı lezyonlar olarak kendini gösterir. Tedavi edilmezse eritroplaki lezyonları genellikle çoğalmaya ve metastaz yapmaya devam eder.**

Boğaz Kanserine Ne Sebep

Olur Boğaz kanseri nedenler kesin olarak bilinmemekle birlikte, kanser mekanizması iyi kurulmuştur. Boğazdaki kanser, hücreler genetik olarak mutasyona uğradığında gelişir. Normal hücre replasmanı olarak ölmek

yerine, kanserli hücreler yaşamaya devam eder ve tümörlere birikir. [3]

. Boğaz kanseri nedenleri tam olarak anlaşılamamış olsa da, insanları daha yüksek risk altına sokan bazı faktörler vardır için bu hastalık gelişiyor. Boğaz kanseri risk faktörleri şunları içerir:

- 45 Yaşın üzerindeki insanlar
- Erkekler (Kadınlara kıyasla iki kattan fazla erkek boğaz kanseri alır)
- İçiciler
- Ağır alkol içenler
- İnsan papilloma virüsü (HPV) taşıyıcıları
- Meyve ve sebzelerde düşük diyetler
- Dönemlerini hastalığı olanlar

Boğaz Kanseri Belirtileri

Boğaz kanseri belirtileri tümörün şiddetine ve kişinin cinsiyetine bağlıdır. Erkeklerde boğaz kanseri belirtileri genellikle daha yaygındır, çünkü erkekler kadınlardan iki kat daha fazla boğaz kanseri geliştirme olasılığından daha fazladır. [1,2]

Yaygın boğaz kanseri belirtileri şunlardır:

- Boğazda beyaz lezyonlar veya kırmızı lekeler
- Ağızda veya boğazda kanama
- Sürekli öksürük
- Ses kısıklığı veya ses kaybı gibi ses değişiklikleri
- Yutma veya yeme zorluğu
- Şişme içinde çene
- Boğazda yumru
- Ağrı boğaz
- Kulak ağrısı
- Kilo kaybı

Boğaz Kanseri için Doğal İlaçlar ve Otlar Boğaz kanseri için

çok az doğal ilaç vardır. Boğaz kanseri için bilinen doğal tedavilerden ikisi şunlardır:

- **Böğürtlen Zambağı-Böğürtlen zambağı botanik olarak Belamcanda Chinensis olarak tanımlanır. Çoğunlukla bahçelerde veya kaplarda süs bitkisi olarak yetiştirilir, ancak bu bitki Çin tıbbında güçlü anti-kanser özelliklerine sahip olduğu için iyi bilinir. Boğaz kanseri için birkaç doğal ilaçtan biridir ve ağızdan alınması gereken çiğ veya kurutulmuş toz formunda mevcuttur.**
- **Havuç Yağı - Havuç yağı, değerli bir A vitamini kaynağı olan ve boğazdaki tümörler de dahil olmak üzere kanserli hücreleri öldürmeye çalışan bir antioksidan olan beta-karoten bakımından son derece yüksektir. Havuç yağı sıvı bir ekstraktta bulunur ve en güçlü uçucu yağlardan biridir. işler boğaz kanseri için doğal bir ilaç olarak.**

Tinea Versicolor nedir?

Tinea versicolor bir tür mantar cilt enfeksiyonudur. Oldukça yaygın ve tehlikeli değildir. Öncelikle genç yetişkinleri ve gençleri etkiler. Mantar enfeksiyonu, açık veya koyu lekelerde cildin renk değişikliğine neden olur. Bu renk değişikliği lekeleri güneşe maruz kaldığında daha belirgin hale gelebilir. Sıcak ve nemli iklimlerde yaşarsanız tekrar eden bir durum haline gelebilir.[1]

Tinea Versicolor'a Ne Sebep Olur?

Tinea versicolor, cildin yüzeyindeki bir maya büyümesinden kaynaklanır. Bulaşıcı bir enfeksiyon değildir. Doğal olarak, vücudun cilt yüzeyinde yaşayan mayası vardır. Bu maya (bir tür mantar) kontrolden çıktığında, cildin renginin değişmesine neden olan tinea versicolor'a neden olabilir.[2]

Tinea versicolor, mantar enfeksiyonlarının gelişmesine izin veren yüksek nem seviyeleri nedeniyle tropikal iklimlerde çok yaygındır. Tinea versicolor'u geliştirmek için diğer risk faktörleri arasında yağlı cilt, zayıflamış bağışıklık sistemi veya hormonal değişiklikler bulunur. Terlemenin artması tinea versicolor'un gelişmesine de katkıda bulunabilir. [3]

Tinea Versicolor Belirtileri

Tinea versicolor belirtileri zararlı değildir. Aksine, cilt renginin değişmesi nedeniyle öz-bilinç ve duygusal sıkıntı duygularına neden olabilirler.

Tinea versicolor belirtileri[4] şunları içerir:

- **Normal cilt tonunuzdan daha koyu veya daha açık olabilen renksiz cilt lekeleri**

- Değişen boyutlarda cilt yamaları
- Üst kollarda, sırtta, omuzlarda görünen yamalar, göğüs ve boyun
- Kaşıntılı
- Ölçekleme veya pullanma

(Kulak Çınlaması) Tinnitus nedir?

Kulak çınlaması, etkilenen kişinin kulaklarında çınlayan bir ses veya yüksek perdeli bir ses algılamasına neden olan bir durumdur. Kulak çınlaması tipik olarak kulağı etkileyen ayrı bir altta yatan durumun belirtisidir.[1]

. Kulak çınlaması insanların yaklaşık %20'sini etkiler. Bu genellikle ciddi bir sorun değil, sadece bir sıkıntı. Kulak çınlaması yaşla birlikte kötüleşebilir veya gerçek bir neden olmadan gelip gidebilir.[1]

. Kulak Çınlamasına (Kulak Çınlaması) Neden Olan Nedir?

Orada birçok olası kulak çınlaması neden olur. Çoğu durumda, bir neden asla bulunmaz ve semptom asla kötüleşmeyebilir. Kulak çınlamasının ana nedeni mümkündür hasar iç kulağa yapıldı. İç kulak, fiziksel yaralanma veya yüksek gürültünün neden olduğu hasara karşı hassas veya hassas olan çok karmaşık bir çalışma parçaları sistemidir.[1,2]

İç kulak, sinyal sesinden sorumlu olan küçük, ince tüyler içerir. Bunlar kırıldığında veya hasar gördüğünde, beynin zil sesini yorumlamasına neden olabilir.[1]

Yaşlanmaya bağlı işitme kaybı da kulak çınlamasının olası bir nedenidir. Yüksek seslere sürekli maruz ayrıca iç kulak iltihabı çınlama zarar verebilir. Kulak kirinin tıkanması da kulak zarını tahriş edebilir ve bu da kulak çınlamasına neden olabilir.[1]

Kulak çınlaması (Kulak Çınlaması) Belirtileri

Kulak çınlaması belirtileri, aşağıdaki seslerden herhangi birini duyduğunuzu algılamayı içerir:

- Zil
- Tıkırtı

- Tıslama
- Vızıltı
- Kükreme

Bunlar hayalet seslerdir, böylece etkilenen kişi onları duyabilirken diğerleri duyamaz. duruma bağlı olarak, bu sesleri bir kulakta veya her ikisinde de duyabilirsiniz.

Tırnak Mantarı (Tırnak Mantarı) Nedir?

Ayak tırnağı mantarı veya onikomikoz, ayak tırnağı ve çevresindeki dokuların bir enfeksiyonudur. Çoğu insan için ayak tırnağı mantarı sadece kozmetik bir sorundur. Diğerleri için acıya neden olabilir.[1] Tırnakların mantar enfeksiyonları, dermatofitler olarak bilinen mantarlar tırnakların altına girdiğinde ortaya çıkar ve bu da ayak tırnaklarınızın kalınlaşmasına ve kabuklanmasına neden olur.[2]

.Tırnak mantarı, nüfusun yaklaşık yüzde 20'si arasında yaygındır, ancak 60 yaşın üzerindeki bireylerin bundan muzdarip olma olasılığı daha yüksektir.[1] Tırnak mantarı, sağlık uzmanınız tarafından yapılan testlerle teşhis edilir. Tedavi seçenekleri kremlerden losyonlara ve haplara kadar değişir.[3] Tırnak mantarı ve ayak tırnağı mantarı ev ilaçları için ayak tırnağı mantarı çay ağacı yağı ilacı gibi belirtilerinizi tedavi etmek için kullanabileceğiniz birçok bitki de vardır.

Ayak Tırnağı (Tırnak) Mantarına Ne Sebep Olur?

Tırnak mantarına çeşitli küfler, mayalar ve diğer mantarlar neden olur.[3] Mantar sıcak ve nemli yerlerde en iyi şekilde büyüdüğünden, soyunma odaları veya havuzlar gibi yerlerde çıplak ayakla yürümekten sporcu ayağı gibi enfeksiyonlara yakalanabilirsiniz. Ayrıca, tırnak makası ve havlu gibi kişisel eşyaları paylaşmanın yanı sıra kişiden kişiye iletişimden de alabilirsiniz.[3] Duş ayakkabısı giymek ve yüksek riskli bölgelerde başka önlemler almak ayak tırnağı mantarı alma riskinizi azaltmanıza yardımcı olabilir.

Ayak tırnağı (Tırnak) Mantarı Belirtileri

Ayak tırnağı mantarı belirtileri şunları içerebilir:

- Kalınlaşmış tırnaklar

- Kalın, kırılgan tırnaklar
- Renk veya şekil olarak bozulmuş tırnaklar
- Donuk tırnaklar

Bazı durumlarda, bireyler onikoliz adı verilen ve çivinin tırnak yatağından ayrıldığı bir durumla karşılaşabilirler. Bazı insanlar da acı çekebilir.[4]

Ayak Tırnağı (Tırnak) Mantarı için Doğal İlaçlar ve Otlar

Ayak tırnağı mantarı çeşitli tekniklerle tedavi edilebilir, ancak en iyi yollardan biri diyetinizi ayarlamaktır. Bunu yaparak, mantarı besleyen besin maddelerinin arzını kesebilir, böylece sonunda ölür.[5] Diğer ayak tırnağı mantarı ev ilaçları mantarı öldürmek için topikal olarak uygulanabilir. Bu ayak tırnağı mantarı doğal tedavi seçenekleri ile başlayın:

- Elma Sirkesi-Elma sirkesi antifungal özellikler içerir. Bir ayak tırnağı mantarı sirke çözeltisi kullanmak enfeksiyonu öldürmeye yardımcı olacaktır. En iyi sonuç için ayak tırnağı mantarı sirke ilacını topikal olarak uygulayın.
- Sirke-Elinizde herhangi bir elma sirkesi yoksa, başkalarını kullanmaktan çekinmeyin sirkeler dolaplarınızda bulunan ve etkili bir ayak tırnağı mantarı sirkesi tedavisi için topikal olarak uygulayın.
- Tarçın Yağı - Tarçın yağı, topikal olarak uygulayabileceğiniz başka bir ayak tırnağı mantarı doğal tedavisidir.

- Sarımsak-Sarımsak, ayak tırnağı mantarı için doğal bir tedavi görevi görür. Semptomları hafifletmek için doğrudan etkilenen bölgeye uygulayın.
- Çay Ağacı Yağı-Bir ayak tırnağı mantarı çay ağacı yağı çözeltisi tırnaklarınızdaki mantar enfeksiyonunu öldürmeye yardımcı olacaktır. Bir pamuk topuna birkaç damla çay ağacı yağı uygulayın ve bölgeyi günde birkaç kez sürün.

Ayak tırnağı mantarını ele almanın diğer yolları, mantarın besin kaynağını kesmek için daha az şeker ve tahıl ürünü yemektir. Ardından, diyetinize lif, protein ve kaliteli yağlarla birlikte sağlıklı bakteri üremesini teşvik eden yiyecekler ekleyin.[5]

.Bu tırnak mantarı ev ilaçlarının etkili olmasının biraz zaman alabileceğini unutmayın. Bu bitkilerin tırnak mantarı için olumsuz yan etkileri yaşamadığınız sürece, hemen sonuç görmüyorsanız bile tedaviyi kullanmaya devam edin. Belirtiler zamanla hafiflemelidir.

Diş ağrısı nedir?

Diş ağrısı (diş ağrısı, odontalji, dentalji, odontodini veya odontojenik ağrı olarak da adlandırılır) dişlerin ve çenelerin içinde ve çevresinde rahatsızlıktır. Diş ağrıları hafif veya şiddetli olabilir, gelip gidebilir veya sabit olabilir. Diş ağrısı ağrısı, özellikle yatarken geceleri daha kötü olabilir. Yeme veya içme, özellikle madde aşırı sıcak veya soğuksa, diş ağrılarını daha da kötüleştirebilir. Diş ağrısı semptomlarının ağrının üst veya alt dişlerde olup olmadığını belirlemek zor olabilir. Alt dişlerde ortalanmış ağrılar üst gibi hissedebilir ve bunun tersi de geçerlidir. İki günden fazla süren diş ağrıları için bir diş hekimine danışılmalıdır. Neyse ki, diş ağrısı semptomlarının giderilmesi bir dizi diş ağrısı ev ilaçlarından temin edilebilir.

Diş Ağrısı Nedenleri Nelerdir?

Diş ağrısı belirtileri genellikle dişin yumuşak, orta kısmının iltihaplanmasının sonucudur, ancak diş ağrısı ağrısının herhangi bir sayıda farklı nedeni olabilir: [1,2,3]

- Çürükler (diş çürüğü)
- Dişleriniz arasında yiyecek ve enkaz birikmesi
- Dişin kökünde enfeksiyon
- Yontulmuş veya kırılmış dişler
- Hasarlı dolgular
- Tekrarlayan hareketler (çiğneme veya öğütme)
- Enfekte ve ülserli diş etleri
- Alveolar osteit - "kuru soket", diş çekiminin olası bir komplikasyonu
- Akut nekrotizan ülseratif diş eti iltihabı - "siper ağzı"olarak da adlandırılan bir diş eti enfeksiyonu
- Periapikal apse-bakteriyel bir enfeksiyonun neden olduğu dişin ucundaki irin
- Periodontal apse-bakteriyel bir enfeksiyonun neden olduğu diş etlerinde irin
- Sinüzit-üst çene çevresinde ağrıya neden olan sinüs enfeksiyonları
- Diş ve çene yaralanmaları

Diş ağrısı Belirtileri

Diş ve ağız ağrısı birincil diş ağrısı belirtileridir, ancak ağrı türü değişebilir ve kendini çeşitli şekillerde gösterebilir: [1,2,3]

- Keskin, zonklama veya sürekli ağrı
- Sadece basınç uygulandığında ortaya çıkan diş ağrısı
- Şişlik, ağrılı diş etleri
- Ağızda kötü tat (dişteki bir enfeksiyondan)

- Ateş veya baş ağrısı
- Çiğneme sırasında artan ağrı
- Sıcak veya soğuk yiyeceklere duyarlılık
- Diş veya diş eti çevresinde kanama
- Diş çevresinde şişlik
- Çenenin şişmesi

Diş ağrısı belirtileri genellikle aniden başlar ve hafif rahatsızlıktan acı veren ağrıya kadar değişebilir. Kronik diş ağrısı vakalarında profesyonel tedavi gerekebilir, ancak akut olaylar için birçok diş ağrısı ağrı kesici ev ilaçları vardır.

Diş Ağrısı için Doğal İlaçlar ve Otlar

Doğa, diş ağrısı semptomlarını kontrol etmek ve diş ağrısı için ev ilaçları sağlamak için birçok organik kaynak sağlar. Diş ağrısı ağrısını hafifletmek için en iyi maddeler şunlardır:

- Sarımsak-Sarımsak, diş ağrısı ağrısının giderilmesi için en etkili, hazır ve ekonomik tedavidir. Etkilenen dişin etrafındaki diş etlerine çiğ veya toz halinde uygulanır. Uygulama üç gün boyunca günde birkaç kez yapılmalıdır.
- Karanfil Yağı - Karanfil yağı da diş etlerine uygulanır ve diş ağrısı ağrısının derhal uyuşması, anestezik rahatlaması vardır. Bütün veya öğütülmüş kurutulmuş karanfiller de kullanılabilir ve özellikle kuru soketler için etkilidir.
- Vanilya Özü-Vanilya Özü, ağrıyı hafifletmek için diş etlerine sürülmüş sıvı bir ev ilacıdır. Hızlı hareket eder ve sakinleştirici bir yan etkisi vardır.
- Elma Sirkesi ve Ilık Su - Elma Sirkesi ağız durulama olarak ılık su ile karıştırılır. Ağızda sallanır, sonra tükürür veya yutulur. Diş ağrısı semptomlarını hafifletmek için günde üç ila dört uygulama gereklidir.
- Soğan-Çiğ soğanı çiğnemenin antiseptik özellikleri iyi bilinen bir diş ağrısı ağrısıdır. Sadece küçük bir soğan parçası gereklidir ve güçlü kokuya rağmen oldukça etkilidir.
- Aktif Kömür-ABD Farmakopesi (USP) kömür tozu yüzyıllardır diş ağrısı, diş eti hastalığı ve ülser yaraları için tedavi olarak kullanılmıştır. Topikal olarak uygulanır ve çoğu eczanede bulunur.

Bu ekonomik ve etkili ev ilaçları ile kolayca erişilebilen rahatlama ile diş ağrısı ağrısından muzdarip olmanıza gerek yoktur.

Trigliserid nedir?

Trigliseritler kanda bulunan bir tür yağdır. Vücut, kullanılmayan kalorileri gıda alımından trigliseritlere dönüştürür. Trigliseritler kandaki yağ hücrelerinde depolanır. Daha sonra hormonlar, gün boyunca öğünler arasında enerji için trigliseritleri serbest bırakır.[1]. Bir kişinin trigliserit seviyeleri çok yüksekse, plak birikmesine neden olur. Bu, vücudu kalp hastalığı da dahil olmak üzere diğer kardiyovasküler durumlar geliştirme riski altına sokar.[1]

Trigliseritlere Ne Sebep Olur?

Trigliseritlerin nedenleri diyete atfedilir. Özellikle yüksek trigliseritler çok fazla kalori tüketmekten kaynaklanır. Vücudun ihtiyaç duyduğundan veya yakabileceğinden daha fazla kalori yediğinizde, trigliserit seviyeleri yükselir. Yüksek trigliseritler, hipertrigliseridemi olarak bilinen bir semptomdur.[1] [2] Diyet ve yaşam tarzı seçimlerine atfedilen yüksek trigliserit nedenlerine ek olarak, dikkat edilmesi gereken bazı özel trigliserit risk faktörleri de vardır. Yüksek trigliserid risk faktörleri şunlardır:[2] [3]

- Karaciğer hasarı veya karaciğer sirozu
- Diyette düşük protein
- Yüksek karbonhidrat diyeti
- Az aktif tiroid
- Böbrek bozukluğu nevrotik sendromu denir
- Kontrolsüz diyabet
- Yüksek kolesterol ve trigliseritlerin genetik durumu veya aile öyküsü
- Egzersiz eksikliği
- Sigara içen
- Aşırı alkol tüketimi
- Bazı ilaçlar

Trigliserid Belirtileri

Tek başına, doğrudan yüksek trigliserit semptomları yoktur. Bunun yerine, yüksek trigliseritler altta yatan başka bir durumun sonucu olabilir. Nadir durumlarda, ciddi yüksek trigliserit semptomları ortaya çıkabilir.[4] Şiddetli yüksek trigliserid belirtileri şunları içerebilir:[4]

- Pankreas iltihabı
- Ani ve şiddetli karın ağrısı
- İştah kaybı
- Mide bulantısı ve kusma
- Ateş

Trigliseritler için Doğal İlaçlar ve Otlar

Birinin trigliserit düzeylerinin ne kadar yüksek olduğuna bağlı olarak, diyet ve egzersiz seviyelerini ayarlayarak ve daha sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürerek nispeten kolay bir şekilde azaltılabilir. Bununla birlikte, bu lipidleri düşürmeye ve kalp hastalığı gelişme riskini azaltmaya yardımcı olabilecek bazı yararlı trigliserit doğal ilaçlar vardır.İşte denemek için en iyi trigliserid doğal ilaçlarından bazıları:

- **Garcinia Cambogia-Garcinia cambogia Endonezya'ya özgü tropikal bir bitkidir. Vücudun enerji için gerekli hücreler olan glikozu daha iyi kullanmasına yardımcı olarak trigliseritleri düşürmeye yardımcı olmak için ek olarak kullanılır.**
- **İncir Yaprağı-İncir yaprakları, kandaki yağ içeriğini azaltmaya ve kardiyovasküler koşulları önlemeye yardımcı olabilecek trigliseritlerden oluşan doğal bir ilaçtır.**

- **Beta-Glukanlar-Beta-glukanlar doğal olarak oluşan polisakkaritlerdir. Bağışıklık sistemini doğal olarak güçlendirmenin yanı sıra, beta-glukanlar yemek de trigliserit seviyelerini düşürmeye yardımcı olabilir. Beta-glukanlar doğal olarak tahılların, mayanın, bakterilerin ve mantarların hücre duvarlarında bulunur.**
- **B5 vitamini-B5 vitamini, yağ yakmaya ve daha sonra vücuttaki trigliserit seviyelerini düşürmeye yardımcı olan pantotenik asittir.**
- **Capsicum-Capiscum, dolmalık biberlerde bulunan bir besindir. Capiscum doğal bir metabolik güçlendirici ve düzenleyicidir. Kapiskumda yüksek bir diyet yemek trigliserit seviyelerini düşürmeye yardımcı olabilir.**
- **Yaşlı Sarımsak Özü (YAŞ) - Bazı çalışmalar yaşlı sarımsak ekstraktının (YAŞ) ve sarımsak yağının trigliserit seviyelerini düşürmeye yardımcı olabileceğini göstermiştir. Diyetinize yaş eklemek veya yaş takviyesi almak oldukça etkili bir trigliserit doğal ilaç görevi görür.**

Tüberküloz nedir?

Tüberküloz (TB), insanlar arasında kolayca yayılan bulaşıcı bir hastalıktır. Tüberküloz esas olarak akciğerleri etkilerken, beyin, omurga ve böbrekler de dahil olmak üzere vücudun diğer bölgelerine de saldırabilir. Kişi TÜBERKÜLOZ hastası olabilir ama hiçbir zaman enfeksiyon herhangi bir sonuç hastalık deneyim.[1] Çünkü bazı insanlar tüberkülozdan hastalanır ve bazıları hastalanmaz, iki tür enfeksiyon vardır:[2]

- **Gizli TB Enfeksiyonu (LTBI): - Ltbı'li kişilerin hiçbir semptomu veya hastalığı yoktur ve bulaşıcı değildir ve TB enfeksiyonunu başkalarına yayamaz.**
- **VEREM Hastalığı: - VEREM hastalığı olan kişiler bağışıklık sistemleriyle enfeksiyonla savaşamaz ve sonunda LTBI semptom üretmeye başlar. Tüberküloz hastalığı olan kişiler bulaşıcı olarak kabul edilir ve enfeksiyonu başkalarına yayabilir.**

Tüberküloz gelişmiş ülkelerde nadir görülen bir hastalık olarak kabul edilirdi. Bununla birlikte, 1980'lerin sonlarında, TÜBERKÜLOZ oranları HIV oranlarıyla birlikte artmaya başladı. HIV bağışıklık sistemini tehlikeye atar. Bu, insanları TB gibi enfeksiyonlara karşı daha duyarlı hale getirir. 1990'ların başlarında, ABD de dahil

olmak üzere gelişmiş ülkelerde tüberküloz oranları, güçlü TB kontrol programları sayesinde azaldı.[3]

Tüberküloza Ne Sebep Olur?

Tüberkülozun nedenleri, Mycobacterium tuberculosis adı verilen bir bakteriye bağlı olduğu iyi bilinmektedir. Bakteri, öksürme, hapşırma, tükürme veya gülme gibi eylemlerle havaya salınan mikroskobik damlacıklar yoluyla insanlar arasında yayılır.[1]. Bir kişi TÜBERKÜLOZ bakterisinde nefes aldığında, büyümeye ve sağlıklı akciğerlere saldırmaya başladığı akciğerlerin içine yerleşir. Akciğerlerden, bakteriler büyüyebilir ve kana yayılabilir ve vücudun diğer bölgelerine girebilir.[4] Yaygın inanışın aksine, tüberkülozu yakalamak kolay değildir. Tüberkülozun nedenleri el sıkışma, yiyecek ve içecekleri paylaşma, klozetlerle temas kurma, öpüşme veya diş fırçalarını paylaşma yoluyla yayılmamalıdır.[4]

Tüberküloz Belirtileri

Tüberküloz belirtileri, Gizli Tüberküloz Enfeksiyonu olan kişilerde değil, yalnızca tüberküloz hastalığı olan kişilerde görülür. Tüberküloz belirtileri şunlardır:[3]

- 3 haftadan fazla süren kalıcı öksürük
- Kan öksürüyor
- Göğüs ağrısı ve ağrılı solunum
- Kasıtsız kilo kaybı
- İştah kaybı
- Yorgunluk
- Ateş
- Gece Terlemeleri
- Soğuklar

Tüberkülozun doğal tedavileri semptomları kontrol etmeye yardımcı olabilir ve ayrıca LTBI olanlarda hastalığın aktif hale gelmesini önlemeye yardımcı olabilir. Tüberkülozun doğal tedavileri bunu bağışıklık sistemini güçlendirmeye yardımcı olarak yapar.

Tip 2 Diyabet Nedir?

Tip 2 diyabet, vücudun glikozu metabolize etme şeklini etkileyen yetişkin başlangıçlı ve kronik bir durumdur-şekeri parçalara ayırır için yakıt için kullanılacak hücreler. Tip 2 diyabetli insanlar çok yüksek kan şekeri seviyelerine sahiptir çünkü vücutları bunu düzenleyemez. Tip 2 diyabet en sık görülen diyabet şeklidir—doğumdan kaynaklanan tip 1 diyabetten daha yaygındır.[1,2]

Birinin vücut insülin dirençli olduğunda tip 2 diyabet glikoz düzenleyen yükselebilir olur. Veya etkilenen kişi yeterli insülin üretmiyor ve enjeksiyonlar veya ilaçlar yoluyla insülin takviyesi gerektiriyor. Tip 2 diyabet, doğru kombinasyon veya diyet ve yaşam tarzı değişiklikleri ile oldukça yönetilebilir bir hastalıktır.[1]

Tip 2 Diyabete Ne Sebep Olur?

Tip 2 diyabetin gelişmesinin iki ana yolu vardır: ya pankreas yeterli insülin üretmeyi durdurur ya da vücut pankreasın ürettiği insüline dirençli hale gelir. Normal olarak, pankreas vücutta dolaşan insülini salgılar ve şekerin hücrelere girmesine izin verir. Şeker hücrelere girdiğinde, kan şekeri seviyeleri düşer ve bu da pankreasın üretmesi gereken insülin seviyesini düşürür.[1]

Tip 2 diyabetli kişilerde, kan şekeri seviyeleri yüksek kalır çünkü glikoz hücrelere girmez. Vücut insülin üretmeye devam eder, çünkü kan şekeri yüksek kalır, bu da zamanla insüline karşı bir dirence neden olur.[1]

Tip 2 diyabet gelişimi için aşağıdakiler de dahil olmak üzere birçok olası risk faktörü vardır:

- Şişmanlık
- Yüksek miktarda karın yağına sahip olmak
- Etkin olmayan bir yaşam tarzına sahip olmak
- Genetik-tip 2 diyabetin aile öyküsü

Tip 2 Diyabet

Belirtileri Tip 2 diyabet belirtileri şunlardır:

- Artan idrara çıkma ihtiyacı
- Artan susuzluk
- Yorgunluk
- Artan açlık
- Bulanık görme
- Ellerde ve ayaklarda uyuşma ve karıncalanma
- İyileşmeyen yaralar
- Koyu tenli lekeler

Tip 2 Diyabet için Doğal İlaçlar ve Otlar Tip 2 diyabeti

yönetmek için doğal ilaçlar şunları içerir:

- Dut Yaprağı-Dut yaprağı, kan şekeri seviyelerini düzenlemeye yardımcı olarak diyabeti yönetmek için doğal bir ilaçtır.
- Amaranth-Amaranth, kan şekeri seviyelerini düşürerek diyabet diyetlerine yardımcı olabilecek bir un ikamesidir.
- Sambucus-Mürver olarak da bilinen Sambucus, kan şekerini düşürmeye yardımcı olarak diyabet yönetimi için doğal bir ilaç haline getirebilir.
- Scullcap Tea-Scullcap tea almak, kan şekeri seviyelerini düşürerek diyabetin yönetilmesine yardımcı olabilir.

U

Ülseratif Kolit Nedir?

Ülseratif Kolit (UC), gastrointestinal sistemin (GI) kronik enflamatuar hastalığının iki ana formundan biridir ve ayrıca Enflamatuar Bağırsak Hastalığı (IBD) olarak da adlandırılır. Diğer iltihaplanma biçimine Crohn Hastalığı denir.[1] UC, kalın bağırsağın (kolon) ve rektumun en iç katmanlarının devam eden iltihabı ve ülserleri olarak kendini gösterir. Ülserler kanar ve mukus ve irin üretir, ayrıca ishale neden olur. Normal olarak, kalın bağırsak dışkıdan suyu bir sıvıdan katıya çevirerek çeker. Ülserim gelen inflamasyon tabure atılıyor gelen su engeller. [1,2]

Ülseratif Kolite Ne Sebep Olur?

Kalıtsal olma kanıt olmasına rağmen ülseratif kolit gerçekten bilinmemektedir. Hatalı bağışıklık sistemi tepkilerinin ve çevresel etkilerin de ülseratif kolit nedenleri

olduğundan şüphelenilmektedir. Yüksek doymuş yağlı diyetler ve tuzlu yiyecekler, gastrointestinal sistemin bakteriyel veya viral enfeksiyonlarının yanı sıra katkıda bulunabilir.[3,4] UC her yaşta olabilir, ancak genellikle 15 ila 30 yaşları arasında başlar. Bazı insanlar kısa ülseratif kolit ataklarına sahiptir ve uzun süre remisyona girerler. Ağır ülseratif kolit vakalarında kolonun cerrahi olarak çıkarılması gerekebilir.[3,4]

Ülseratif Kolit Belirtileri

En sık görülen ülseratif kolit semptomları karın ağrısı ve ishal akıntısında kan veya irindir. Diğer belirtiler şunları içerebilir:[2,3,4]

- İştah kaybı
- Anemi (düşük demir)
- Kilo kaybı
- Şiddetli yorgunluk
- Ateş
- Susuzluk
- Rektal kanama ve kanlı dışkı
- Dışkılama için acil ihtiyaç
- Ciltte yaralar
- Eklem ağrısı
- Çocuklarda büyüme yetersizliği

Ülseratif Kolit için Doğal İlaçlar ve Otlar

Kesin bir tedavi olmamasına rağmen, ülseratif kolit için bir dizi etkili ev ilaçları vardır. Ülseratif kolitin doğal tedavisi, bu gıdaların ve gıda takviyelerinin yutulmasını içerir:

- Rezene Tohumu-Rezene, havuç ailesinden çiçekli bir bitkidir ve dünya çapında yaygın olarak yetiştirilmektedir. Oldukça aromatik bir kokuya ve güçlü bir meyan kökü veya pelin tadına sahiptir. Rezene soğanları genellikle yemek pişirmede kullanılır ve tohumların ülseratif kolit ile ilişkili iltihaplanmayı hafifletmek de dahil olmak üzere sağlık yararları olduğu iyi bilinmektedir.
- Bromelain-Bromelain, proteini sindirmekten sorumlu olan bir enzimdir. En yüksek bromelain kaynaklarından biri ananas meyvesidir ve sindirim koşullarını tedavi etmek ve iltihabı azaltmak için yüzyıllardır kullanılmaktadır. Bromelain sindirime mükemmel bir yardımcıdır ve onu ülseratif kolitin en iyi ev ilaçlarından biri yapar.
- Psyllium Tohum Kabuğu-Psyllium tohumu plantago ovata bitkisinden gelir ve güney Asya'ya özgüdür. Psyllium tohumlarının kabukları

sindirilemez, bu da dışkıyı bağlamak ve ülseratif kolit semptomlarını hafifletmek için onları bir lif takviyesi olarak ideal hale getirir.

- Ananas-Ananas, sindirimi işlemede aktif olan enzim olan bromelainde son derece yüksek olduğundan, ülseratif kolitin doğal tedavisi olarak kabul edilir. Ananas çiğ meyve olarak yaygın olarak bulunur veya konserve veya kurutulmuş halde işlenir.
- Lahana Suyu - Lahana suyu, ülseratif kolitin ev ilaçlarının az bilinen ancak çok etkili bir şeklidir. Normalde ticari olarak mevcut değildir, ancak lahananın kaynatılmasından ve meyve suyunun tutulmasından kolayca yapılır.
- Aloe Suyu-Ülseratif kolitin az bilinen bir başka doğal tedavisi, Aloe Vera bitkisinden elde edilen meyve suyudur. Aloe yaygın olarak bir cilt ilacı olarak bilinir, ancak yutulduğunda, bitki suyu ülseratif kolit semptomlarının tedavisinde etkilidir.

Hazımsızlık nedir ?

Hazımsızlık, genellikle bir tür ortak semptomu geniş bir şekilde tanımlamak için kullanılan bir terimdir. Hazımsızlık bazen hazımsızlık ve dispepsi ile birbirinin yerine kullanılır, ancak bulantı, kusma veya gastrit gibi semptomları da tanımlayabilir. [1]

Hazımsızlık çok yaygın bir semptomdur ve çocuklar ve yetişkinler de dahil olmak üzere hemen hemen herkes benzer bir noktada mide rahatsızlığı yaşayın. Yedikten sonra mide rahatsızlığı özellikle yaygındır. [1]

. Hazımsızlığa Neden Olan Nedir?

Hazımsızlığın birçok olası nedeni vardır. Eldeki altta yatan duruma bağlı olarak, hazımsızlık nedenleri aşağıdakilerden herhangi biri olabilir:

- Çok fazla veya çok hızlı yemek
- Yağlı, yağlı veya baharatlı yiyecekler tüketmek
- Çok fazla kafein veya alkol tüketimi
- Çok fazla çikolata veya gazlı içecek tüketmek
- Sigara içen
- Obezite
- Gıda alerjileri
- Gastrit
- Ülser
- Safrakesesi taşı
- Pankreatit
- Mide kanseri

- Travma, stres veya kaygı
- H. pylori gibi bakteriyel enfeksiyon
- Antibiyotikler gibi reçeteli ilaçlar

Hazımsızlık nedenleri söz konusu olduğunda çok çeşitli olasılıklar olduğu için, ateş, kan kusması veya bilinç kaybı gibi hazımsızlığa eşlik eden başka ciddi semptomlar olmadıkça, genellikle şiddetli olarak tedavi edilmemelidir. Yedikten sonra mide rahatsızlığı çok yaygındır ve sağlıksız ve iltihaplı yiyeceklerden kaçınarak düzeltilebilir.

Hazımsızlık Belirtileri

Hazımsızlık belirtileri nedene bağlı olarak değişebilir. Aşağıdakileri içerebilecek bazı yaygın hazımsızlık belirtileri vardır:

- Sadece küçük bir miktar olsa bile yedikten sonra çok dolu olma hissi
- Bir süre süren yedikten sonra rahatsız edici derecede dolu olma hissi
- Üst karın ağrısı veya rahatsızlığı
- Üst karın şişkinliği
- Üst karın yanması
- Karın krampı
- Bulantı
- Mide ekşimesi
- Gaz

Yedikten sonra mide rahatsızlığı için doğal İlaçlar ve Otlar

çeşitli ev ilaçları ile tedavi edilebilir. Hazımsızlık için en iyi doğal ilaçlardan bazıları şunlardır:

- Elma-Elmalar, mide rahatsızlığı ve ishal gibi çeşitli sindirim semptomlarını azaltmaya yardımcı olduğu bilinen iyi bir pektin kaynağıdır.
- Zencefil Çayı - Zencefil çayı, hazımsızlık ve mide bulantısını sakinleştirmeye yardımcı olan geleneksel bir bitkisel ilaçtır. Yavaşça yudumlandığında en iyi şekilde yardımcı olur.
- Bal ve Tarçın karışımının birçok hastalıklara iyi geldiği saptanmıştır.Bal ve tarçın karışımının birçok hastalıklara iyi geldiği

saptanmıştır. Bal ve Tarçın da herhangi bir karın ağrısı azaltmaya yardımcı olabilir.

- **Amla-Amla** meyvesi Hint Bektaşi Üzümü olarak da bilinir. Neden olduğu iltihabı azaltmaya yardımcı olma yeteneği de dahil olmak üzere doğal sindirim sağlığı yararları olan yenilebilir bir meyvedir hazımsızlık.
- Siyah Kimyon Tohumu-Siyah kimyon tohumu, mide rahatsızlığı için etkili bir doğal ilaçtır. Siyah kimyon tohumu, mide rahatsızlığını ve bulantı, baş dönmesi, kusma gibi diğer ilgili semptomları hafifletmeye yardımcı olabilir ve ishal.
- Rezene Tohumu-Rezene tohumu ve çiğ rezene bitkisinin mide rahatsızlığı için etkili bir doğal ilaç olduğu bilinmektedir. Rezene tohumu çayı şişkinlik, hazımsızlık, krampları azaltmaya yardımcı olabilir ve bulantı.

İdrar Yolu Enfeksiyonu (İYE) Nedir?

İdrar yolu Enfeksiyonu (İYE), idrar sisteminin herhangi bir yerinde (böbrekler, üreterler, mesane ve üretra) bir enfeksiyondur. Çoğu enfeksiyon alt idrar yolunu (mesane ve üretra) içerir. Üst yoldaki enfeksiyonlar-üreterler ve böbrekler-genellikle tedavi edilmemiş bir alt enfeksiyonun sonucudur.[1,3] Mesane enfeksiyonuna sistit denir. Bakteriyel enfeksiyon böbreklere ve üreterlere yayılırsa, duruma piyelonefrit denir. Sistit alt idrar yolu enfeksiyonu olarak kabul edilir. Piyelonefrit bir üst idrar yolu enfeksiyonudur ve çok daha ciddidir. Üretranın enfeksiyonuna üretrit denir. [3] Ciddi idrar yolu enfeksiyonlarının tıbbi müdahaleye ve antibiyotiklerle müdahaleye ihtiyacı vardır, ancak birçok küçük İYE ev ilaçları, bitkisel tedavi, otlar, takviyeler ve alternatif doğal tedavilerle hafifletilebilir.

İdrar Yolu Enfeksiyonuna (İYE) Ne Sebep Olur?

İdrar yolu enfeksiyonları (İYE), üretradan mesaneye giden bakterilerin (çoğunlukla E. coli) neden olduğu yaygın bir enfeksiyon türüdür.[3] Kadınlar idrar yolu enfeksiyonlarına erkeklerden daha duyarlıdır ve enfeksiyonları tekrarlama eğilimindedir. Bunun bir nedeni, üretranın (idrarı mesaneden uzaklaştıran tüp) kadınlarda erkeklerden daha kısa olmasıdır. Sık cinsel ilişki, bir kadının İYE gelişme riskini de arttırır. Kontraseptif spermisitler ve diyafram kullanımı diğer risk faktörleridir. Kadın menopoz ulaştığında, östrojen azalması bakteriyel enfeksiyonlara duyarlılık artar, idrar yolları, astarı incelir. [2]

Gebelik, idrar yolu enfeksiyonu geçirme riskini artırmaz, ancak anneye ve fetusa potansiyel olarak zarar verebilecek ciddi bir enfeksiyon geliştirme riskini artırabilir. Gebe kadınlar İYE semptomlarını doktorlarına bildirmeli ve asemptomatik bakteriüri (semptomsuz önemli sayıda bakteri varlığı) açısından taranmalıdır.[3] İdrar yolu enfeksiyonları tipik olarak bakteriler üretra yoluyla idrar yoluna girdiğinde ve mesanede çoğalmaya başladığında ortaya çıkar. Üriner sistem bu tür mikroskobik istilacıları dışarıda tutmak için tasarlanmış olsa da, bu savunmalar bazen başarısız

olur. Bu olduğunda, bakteriler tutunabilir ve idrar yollarında tam teşekküllü bir enfeksiyona dönüşebilir. Aşağıdakiler İYE alma riskinizi artırabilir: [3]

- Böbrek taşları gibi idrar yolunuzu tıkayan durumlar
- Mesanenizi tamamen boşaltmakta zorluk
- Kontraseptif diyafram veya spermisit kaplı prezervatif kullanma
- Diyabet
- Zayıf bir bağışıklık sistemi—örneğin kemoterapi veya HIV'DEN
- Bir idrar kateteri (mesanenizdeki idrarı boşaltmak için kullanılan bir tüp)
- Erkeklerde genişlemiş prostat bezi

İdrar Yolu Enfeksiyonu (İYE) Belirtileri

İdrar yolu enfeksiyonları her zaman belirti ve semptomlara neden olmaz, ancak ortaya çıktıklarında şunları içerebilir: [1,2,3]

- İdrar yapmak için güçlü, kalıcı bir dürtü
- İdrar yaparken yanma hissi
- Sık, az miktarda idrar geçirme
- Bulutlu görünen idrar
- Kırmızı, parlak pembe veya kola renginde görünen idrar-idrarda kan belirtisi
- Güçlü kokulu idrar
- Kadınlarda pelvik ağrı-özellikle pelvisin merkezinde ve kasık kemiği çevresinde

İye'ler yaşlı erişkinlerde gözden kaçabilir veya diğer durumlarla karıştırılabilir. Bazı yaşlılarda İYE belirtileri az veya hiç görülmez.

İdrar yolu Enfeksiyonu için Doğal İlaçlar ve Otlar

Doğa, semptomların hafifletilmesi de dahil olmak üzere idrar yolu enfeksiyonlarını kontrol etmek için birçok organik kaynak sağlar. Mevcut en iyi ev ilaçları, bitkisel tedaviler, otlar, takviyeler ve alternatif doğal tedaviler şunlardır:[4]

- Kızılcık Suyu-Kızılcık suyu, doğal antibiyotikler olan ve özellikle idrar yollarında etkili olan organik bileşikler içerir. günde 2-3 bardak gerekir ve ağırlaştırıcı şekerler içeren kokteyl değil, saf kızılcık suyu tükettiğinizden emin olun.
- D-Mannoz-D-Mannoz, kızılcık, şeftali, elma, diğer meyveler ve bazı bitkilerde bulunan bir besin takviyesidir. Sağlık gıda mağazalarında toz halinde bulunur.
- Elma Sirkesi ve Su-Bu başka bir hazır ve etkili ev ilaçları ve ekonomik alternatif tedavidir.

- **Suda Kabartma Tozu ile Elma Sirkesi**-Elma sirkesine kabartma tozu eklenmesi, kanıtlanmış bir doğal tedavi takviyesi ile çareyi güçlendirir.
- **Kabartma Tozu ve Su** - Suyla karıştırılmış sade kabartma tozu hala mevcut en çok kullanılan ve etkili doğal kürlerden biridir.

Miyomu) Fibroid nedir?

Rahim fibroidleri, bir kadının rahminde ve çevresinde büyüyen kanserli olmayan veya iyi huylu tümörlerdir. Bunlar düz kas hücrelerinden ve uterusun etrafındaki fibröz bağ dokusundan oluşan sağlam, kompakt büyümelerdir. Rahim fibroidleri ayrıca miyomlar, fibromalar, fibromyomalar, fibroleiomyomalar olarak da bilinir ve leiomyomalar. Nadiren kötü huylu veya kanserlidirler. [1,2]

Uterin fibroid tümörleri veya miyomları, mikroskop olmadan saptanamayan bir greyfurt kadar büyük ve tüm rahmi tıkayabilecek boyuttadır. Miyomlar tek büyüme olabilir veya oluşabilir olarak birden fazla tümör. [1,3]

50 kadar yüzde belirtilerin dışında, bir çok kadın farkında olmasa da kadınlar doğurma yaşındaki tümörler geliştirmek. Genellikle uterin fibroidlerin semptomları yoktur. Birçok miyom teşhis edilmeden kalır ve müdahale olmadan iyileşir. [2,3]

Rahim fibroidleri üç yerde görülür:

- Miyometriyal tümörler uterus kas duvarındadır
- Submukozal tümörler uterus astarının hemen altındadır
- Subserozal tümörler uterus astarının dışındadır

Miyomlar nadiren 20 yaşın altındaki kadınlarda görülür, ancak bunların yarısı kadınlar 50 yaşına kadar rahim fibroidleri görülebilir. Rahim fibroidleri Afrikalı Amerikalı kadınlarda Kafkasyalılardan daha yaygındır. [4]

. Uterin Fibroid / Fibroidlere Ne Sebep Olur?

Rahim fibroidinin nedenleri tam olarak bilinmemektedir. Yüksek östrojen düzeylerinin katkıda bulunan bir faktör olduğuna dair yeterli kanıt vardır. Bu, miyomların uzun östrojen maruziyetleri nedeniyle daha büyük doğurganlık çağındaki kadınlarda neden yaygın olduğunu açıklar. [2]

Uterin fibroid nedenlerini etkileyen diğer faktörler şunlar olabilir:

- Progesteron
- Genetik değişiklikler
- Büyüme hormonları
- Doğumdan önce mevcut olan yanlış yerleştirilmiş hücreler

Aynı zamanda fibroid neden birbirleriyle etkileşim halinde olan bu faktörler, bir dizi ile ilgili şüphesi var. [3]

Uterin Fibroid / Miyom Belirtileri

Uterin fibroid semptomları birçok durumda fark edilmez. Semptomlar ortaya çıkmadığı veya fizik muayene sırasında tespit edilmediği sürece miyomlar tespit edilmediği için kesin vaka sayısı bilinmemektedir. [3]

Uterin fibroid semptomları olan kadınlarda sık görülen sunumlar şunlardır:

- Ağır adet kanaması
- Uzun adet kanaması
- Pelvik basınç veya ağrı
- Sık idrara çıkma
- İdrar yapma zorluğu
- Kabızlık
- Sırt ağrısı veya bacak ağrıları
- Cinsel ilişki sırasında ağrı
- Pelvik bölgede sert kütle

Uterin Fibroid / Miyom için Doğal İlaçlar ve Otlar

Uterin fibroid tümörlerinin yüzde 1'inden azı kanserli veya tehlikelidir, ancak boyut olarak ilerlerken oldukça rahatsız edici olabilirler. En iyi uterin fibroid doğal tedavilerinden bazıları şunlardır:

- Sarı Rıhtım-Sarı rıhtım kökü, anti-inflamatuar ve anti-oksidan özellikler içeren bir bitkidir. Karaciğer temizleme özelliklerine sahip olduğu ve vücudun uterus fibroidlerine katkıda bulunan aşırı östrojeni temizlemesine yardımcı olduğu iyi bilinmektedir. Sarı rıhtım ayrıca miyom kanamasının neden olduğu anemiyi kontrol etmeye yardımcı olan bir antiseptiktir.
- Lif içeriği yüksek gıdalar, sindirim sistemini temizlemek ve bilinen uterin fibroid semptomları olan kabızlık ve pelvik ağrıyı hafifletmek için etkili tedavilerdir.

- Vitex-Vitex ayrıca iffetli ağaç meyvesi olarak da adlandırılır ve uterin fibroid büyümesini yavaşlattığı bilinmektedir. Düzenli olarak alındığında, vitex'in mevcut fibroid tümörlerini çözdüğü ve östrojenin azaltılması da dahil olmak üzere kadın hormonlarının dengelenmesine yardımcı olduğu düşünülmektedir.
- Kırmızı Yonca-Kırmızı yonca çok yıllık bitkisinden elde edilen çiçekler, uterus fibroid dokusunun üretimini azaltan ajanlar içerir.
- Isırgan otu-Isırgan otu yaprakları östrojen seviyelerini düşürerek rahim fibroid tümörlerinin tedavisinde etkilidir. Onlar da yardımcı olur yapım kırmızı kan hücrelerinin.
- Karahindiba-Karahindiba, ilişkili östrojen seviyelerini kontrol etmeye yardımcı olan oldukça etkili bir karaciğer toniğidir olarak rahim fibroidlerinin bir nedeni.

V

Vajinal Akıntı (Lökore) Nedir?

Vajinal akıntı çoğu kadın için normaldir ve genellikle endişe edilecek bir şey değildir. Rahim ağzındaki veya uterusun alt kısmındaki mukus tarafından üretilirler ve vajinayı nemli tutmanın yanı sıra enfeksiyondan korunmaya da hizmet ederler. Normal vajinal akıntı berrak veya beyazdır, kokulu değildir, ancak adet döngüsüne yaklaşırken kalın ve yapışkan hale gelir. Yumurtlama sırasında vajinal akıntı genellikle daha ağırdır. Çoğu kadın ayrıca hamileyken veya cinsel olarak uyarıldığında daha fazla vajinal akıntı ve menopoza girdikten sonra daha az üretir. [1,2]

Anormal vajinal akıntı veya lökore, bir sorunun belirtileridir. Lökore bir dizi rahatsızlıktan kaynaklanabilir. Öncelikle, olağandışı vajinal akıntı enfeksiyonun bir yan ürünüdür, ancak aynı zamanda semptomatik olabilir ve rahim ağzı kanserinin veya polipler veya leiomyoma gibi iyi huylu durumların erken bir göstergesi olabilir. [3]

Vajinal Akıntıya (Lökore)

Neden Olan Anormal vajinal akıntı nedenleri genellikle bir çeşit

enfeksiyona atfedilir. Mantar ve mantar enfeksiyonları genellikle vajinal akıntıda bir değişikliğe neden olur. [2]

Lökore vajinal akıntılarının renk, koku ve doku değişiklikleri, soruna neyin neden olduğunun en iyi göstergeleridir.

- Grimsi beyaz, balık kokulu vajinal akıntı bakteriyel vajinozu (BV) gösterir.
- Kalın, beyaz, süzme peynir dokusu kaşıntılı vajinal akıntı pamukçuk enfeksiyonunu gösterir.
- Kanama ile anormal vajinal akıntı belirtmek tedavi edilmezse pelvik inflamatuar hastalığa (PID) yol açabilecek gonore veya klamidya gibi cinsel yolla bulaşan bir hastalık (STD).
- Kötü kokulu yeşil veya sarı köpüklü vajinal akıntı, bir parazitin neden olduğu bir STD olan trichomoniasis'i gösterir.
- Genital bölgede kabarcıklı olağandışı vajinal akıntı, genital herpes vakasını gösterir.

Vajinal akıntı, tamponların, diyaframların veya diğer vajinal yerleştirilen nesnelerin uzun süreli kullanımından da kaynaklanabilir. Genellikle, bu nesneler normal vajinal akıntıyı artırarak ve değiştirerek ortaya çıkan bir enfeksiyona neden olmuştur. [1]

Daha az görülen vajinal akıntı nedenleri serviks, fallop tüpleri, rahim veya vajina kanseridir. [2]

Vajinal Akıntı (Lökore) Belirtileri

Vajinal akıntı belirtileri normalde normal veya normal vajinal akıntı miktarından bir değişikliktir. Değişiklikler genellikle renk, doku, kokudur ve vajinal akıntı miktarı. Ek olarak lökore belirtileri şunlar olabilir:

- Vajinal bölgede kaşıntı
- İdrar yaparken ağrı
- Pelvik ağrı
- Dönemler arasında kan lekelenmesi
- Vajina girişinde ağrı

Vajinal Akıntı için Doğal İlaçlar ve Otlar (Lökore)

Lökore doğal ilaçlar öncelikle anormal vajinal akıntı semptomlarını kontrol eden enfeksiyonu yenmeyi amaçlar. Yaygın ve en etkili lökore doğal ilaçlarından bazıları şunlardır:

- **Fleeceflower Root-Fleeceflower kök vajinal akıntı için bir Çin geleneksel ilaçtır.**

- **Bayberry Kabuğu Kökü-Kızamık, doğal antiseptik ve anti-inflamatuar özelliklere sahip bir bitkidir. Kızamık kabuğu kökü toz haline getirilir ve lökoreye neden olan enfeksiyonları tedavi etmek için bir duş yapmak üzere çözülür.**
- **Cibotium-Cibotium, vajinal akıntıyı tedavi etmek için kullanılan bir köksapı olan bir Asya ağacı eğrelti otudur.**
- **Wild Indigo-Wild ındigo, enfeksiyonların neden olduğu anormal vajinal akıntıyı tedavi etmek için antibakteriyel ve antiviral bir ilaç olarak çalışan doğal bir bitkisel ilaçtır.**
- **Kızılcık Suyu-Kızılcık suyu, enfeksiyona neden olan bakterilerin çoğalmasını ve lökoreye neden olmasını önleyen güçlü antibiyotik, antioksidan ve antifungal özellikler içerir.**
- **Amla-Amla ayrıca Hint Bektaşi Üzümü olarak da bilinir. Amla, lökore tedavisinde ve vajinal sağlığın iyileştirilmesinde güçlü antibakteriyel ve anti-enfeksiyon yararlarına sahiptir.**

Vajinoz nedir?

Vajinoz vajinanın bir enfeksiyonudur. Vajinoz genellikle "bakteriyel vajinoz" olarak adlandırılır ve vajinal bölgenin semptomatik iltihabı olan "vajinit" teriminden biraz farklıdır. [1]

Vajinoz, doğurganlık çağındaki kadınları sıklıkla etkileyen çok yaygın bir bulaşıcı durumdur. Hastalık Kontrol Merkezi (CDC), 14 ila 49 yaşları arasındaki 21 milyondan fazla Amerikalı kadının vajinoz enfeksiyonu geçirdiğini tahmin ediyor. Vajinoz düzenli olarak gebe kadınlarda görülür ve enfekte olan kadınlar için son derece yüksektir tarafından cinsel yolla bulaşan bir hastalık (STD). [1,5]

Bilmek önemlidir bu vajinoz enfeksiyonları cinsel yolla bulaşan hastalıklar olarak kabul edilmez ve bulaşıcı değildir. Vajinoz, tuvalet koltuklarından, halka açık havuzlardan bulaşamaz ve sıcak küvetler veya ortak kıyafetler. Vajinoz doğrudan cinsel temas yoluyla yayılmaz, ancak seks sırasında değiş tokuş edilen yabancı bakterilerin vajinozun nedeni olan normal vajinal bakterilerde dengesizliğe katkıda bulunabileceğine dair kanıtlar vardır. [1,3,5]

Bakteriyel vajinoz, mantar enfeksiyonları ve trichomoniasis gibi diğer vajinal enfeksiyonlardan da farklıdır. Bakteriyel vajinoz, doğal olarak oluşan vajinal bakterilerin dengesiz hale geldiği bir durumdur. Mantar enfeksiyonlarına yabancı mantar istilası neden olur ve trichomoniasis veya" trich " paraziter bir mikroorganizmadan kaynaklanır. [3,5]

Vajinoza Ne Sebep Olur?

Vajinozun nedenleri vajinadaki bakteriyel dengesizlikten kaynaklanmaktadır. Vajinada doğal olarak bir dizi bakteri türü oluşur katkıda bulunmak sağlığa, yağlamak ve hastalığı önlemek. Doğal bakterilerden biri hidrojendir peroksit üretimi lactobacilli bu işler diğer doğal ve yabancı bakterileri kontrol altına almak. Laktobasillerin azalması, oksijen yokluğunda büyüyen anaerobik bakterilerin artmasına neden olur. Bu, "kötü" vajinal bakterilerin bulaşıcı bir şekilde büyümesine neden olur. Bu dengesizliğin neden oluştuğu bilinmemektedir. [1,3,5]

Vajinozun diğer nedenleri sabunlara, parfümlere karşı alerjik reaksiyonlardır ve vajinadaki RİA, tampon veya tuvalet dokusu gibi tahriş edici yabancı maddelerin yanı sıra bazı giyim malzemeleri de vajinoza neden olabilir. [3,4,5]

Vajinoz olasılığını artıran risk faktörleri şunlardır:

- Yabancı bakterileri tanıtan çoklu seks partnerleri
- RİA doğum kontrol cihazları
- Antibiyotik ilaçlara reaksiyon
- Vajinal douching
- Tütün içimi

Vajinoz Belirtileri

Genellikle, bakteriyel vajinozu olan kadınlar çok az semptom gösterir veya hiç semptom göstermez. Birincil vajinoz semptomları vajinal akıntıda bir değişikliktir. Bu, normal miktarda akıntı, renk, doku veya kokudan farklı olabilir. [2,5]

Diğer vajinoz belirtileri şunlar olabilir:

- Vajinal bölgenin kaşınması ve şişmesi
- Adet dönemleri dışında vajinal kanama veya lekelenme
- İdrar yaparken ağrı

- Cinsel ilişki sırasında ağrı

Vajinoz için Doğal İlaçlar ve Otlar

Vajinoz doğal tedaviler vajinadaki bakteri dengesini düzeltmeye odaklanır. Etkili doğal vajinoz ev ilaçları şunları içerir:

- Peroksit 3 ve Su-Hidrojen peroksit, vajinadaki laktobasilli bakteriler tarafından üretilen doğal bir temizleyicidir. Su ile karıştırılmış yüzde 3 hidrojen peroksitten oluşan bir duş, zararlı bakterileri yok etmek ve uygun bir bakteri dengesini sağlamak için etkili bir vajinoz doğal bir tedavidir.
- Elma Sirkesi ve Su - Elma sirkesi, vajinal asitliği artırarak zararlı bakterileri öldürmek için çalışan asidik bir yapıya sahiptir.
- Sarımsak-Sarımsak vajinozu tedavi etmeye yardımcı olan doğal bir antibiyotiktir. Sarımsaktaki antibakteriyel ve antifungal özellikler zararlı vajinal bakterileri öldürür ve normal bakterilerin sağlıklı bir karışımını geri kazandırır.
- Probiyotikler-Probiyotikler, gıdalara sağlık önlemi olarak eklenen antibakteriyel ajanlardır. Probiyotikler zararlı bakterileri yok etmek ve doğal vajinal bakteri dengesini sağlamak için çalışır.
- Folik Asit - Folik asit, folat olarak da bilinen bir B vitaminidir. Folik asit, vajinoza neden olanlar da dahil olmak üzere zararlı bakterilerle savaşmak da dahil olmak üzere bağışıklık sistemini iyileştirmeye çalışır.
- Yoğurt Yeme yoğurt, vajinozun en yaygın ev ilaçlarından biridir. Yoğurt doğal olarak uygun bir vajinal bakteri dengesine katkıda bulunan lactobacillus bakterileri içerir.

Varis nedir?

Varisli damarlar, damarlarınızın kanı gerektiği kadar verimli hareket ettirmediği bir durumdur.1 Bu damarlar genişlemiş ve bükülmüş görünür.[1]. Herhangi bir damar varisli damar olabilir, ancak en sık ayaklarda ve bacaklarda görülür.[2]. Her zaman zararsız değildirler. Çoğu durumda, bunlar sadece bir kozmetik sorunudur.[1] Bununla birlikte, sağlıklı damarların yaptığı gibi kanı vücutta hareket ettirmedikleri için cilt ülseri gibi ciddi durumlara yol açabilir ve bazı kişiler ağrı hissedebilir.[1,2] Varisli damarlara sahip olmak da kan pıhtılaşması riskinizi artırır ve diğer dolaşım sorunlarının bir işareti olabilir.[2, 3]

Varislerin Nedenleri Nelerdir?

Varisli damarlar, damarlarınız zayıfladığında ortaya çıkar. Alt ekstremitelerde görünme eğilimindedirler çünkü bu damarlar dik yürürken daha fazla baskı alırlar.[2] çünkü senin damarlarında var ekstra sert karşı ağırlık gönder kan arka ayaklar için kalbini, ve onlar zayıflatmak zaman.[4]. Varisli damarların nedenleri damarlarınızdaki kapaklarla ilişkilidir. Valfler, kanın olması gerekenden ters yönde akmasını engellemek içindir. Kapakçıklarınız düzgün çalışmadığında, damarlarda kan birikmesine neden olur ve bu da şişmiş görünmelerini sağlar.[5] Varisli damarlar için risk faktörleri şunlardır:[4]

- **Yaş Olarak yaş, senin damarlarında kaybetmek onların esneklik sağlayan kan havuzunda senin damarlar.**
- **Hamilelik-Hamile kadınlar, büyüyen fetüse uyum sağlamak için artan kan hacmi yaşarlar. Sadece bu değil, dolaşım düzenleri de değişir ve bu da varisli damarlara yol açabilir.**
- **Cinsiyet-Kadınlar daha yüksek risk altında olma eğilimindedir.**
- **Obezite-Obez bireylerin varisli damarlara yakalanma olasılığı daha yüksektir, çünkü ekstra kilo dolaşım sistemlerine baskı uygular.**
- **Aile Geçmişi - Gen vardır düşünce için bir rol yapma oyunu, varis riski.**
- **Hareketsiz Yaşam Tarzı-Uzun süre ayakta durmak veya oturmak kan akışınızı etkiler.**

Varisli Damar Belirtileri

Varisli damarları olan bireyler bu varisli damar semptomlarını yaşayabilir:[5,6]

- **Görünür, şişmiş damarlar**
- **Örümcek damarları adı verilen daha küçük görünür damarlar**
- **Varisli damarların yakınında ağrı veya ağrı**
- **Bacak krampları**
- **Bacak veya ayak şişmesi**
- **Kaşıntılı**
- **Zayıf kan dolaşımına bağlı cilt yaraları**

Bazı insanlar varisli damarların ortaya çıkmasının yanı sıra sorunlarla karşılaşmayabilir. Varis bitkisel ilaçlar damarların güçlenmesine Yardım ve kozmetik sorunların yanı sıra varis ile ilgili hastalıkların riskini azaltmak mücadeleye yardım etmek için kan dolaşımı için.

Vertigo nedir?

Vertigo, baş dönmesi hissini tanımlamak için kullanılan bir terimdir. Vertigo ile, bunu yaşayan kişi çevresinin döndüğünü veya kendilerinin hareket ettiğini hisseder.[1] Vertigo, bir durumun kendisinden ziyade altta yatan bir durumun belirtisi olarak kabul edilir. Baş dönmesi hafif ila yoğun arasında değişebilir. Baş dönmesi, baş dönmesi hissinin aniden ortaya çıktığı ve birkaç saniye sürdüğü saldırılar şeklinde olabilir. Şiddetli baş dönmesi günlük yaşamı engelleyebilir ve görevleri yerine getirmeyi zorlaştırabilir.[1] Baş dönmesinin baş dönmesinden farklı olduğuna dikkat etmek önemlidir. Vertigo baş dönmesi ve denge eksikliği hissidir. Baş dönmesi, bayılabileceğiniz ve baş dönmesinden farklı nedenleri olan bir duygudur.[4]

Baş Dönmesi Nedenleri Nelerdir?

Hangi durumun baş dönmesi semptomlarının temel nedeni olduğuna bağlı olarak birçok farklı baş dönmesi nedeni vardır. Her biri kendi nedenleri olan iki ana baş dönmesi türü vardır. Vertigo nedenleri aşağıdaki iki tipte sınıflandırılır:[2]

- Periferik Vertigo-En sık görülen vertigo nedenleri denge hissini kontrol eden iç kulaktaki problemlerden kaynaklanmaktadır. En sık görülen periferik vertigo nedenleri aşağıdaki durumları içerir: [2] [3]
    - Kafa travması
    - Benign paroksismal pozisyonel vertigo (BPPV)
    - Ménière's disease
    - Labirentit
    - Vestibüler nöronit
    - Bazı ilaçlar
- Santral Vertigo-Santral vertigo nedenleri beyindeki problemlerden kaynaklanmaktadır. Bu, beyinciği, beyin sapını veya beynin diğer kısımlarını etkileyebilecek farklı koşullardan kaynaklanmaktadır. Santral vertigo nedenleri aşağıdaki durumlardan kaynaklanabilir:[2] [4]
    - Beyin tümörleri
    - Akustik nöroma
    - Migrenliler
    - Multipl skleroz
    - Atıştırmak
    - Bazı ilaç türleri

Vertigo Belirtileri

Vertigo belirtileri zor fark son derece şiddetli arasında olabilir. Sadece birkaç saniye sürebilir veya gün boyunca sizinle kalabilirler. En sık görülen baş dönmesi belirtileri şunlardır:

- Baş dönmesi
- Yürümeyi veya ayakta durmayı zorlaştıran bir denge kaybı
- Hasta hissetmek ya da gerçekten hasta olmak

Şiddetli baş dönmesi semptomları birkaç gün sürebilir, bu da baş dönmesi hissetmeden günlük aktiviteleri gerçekleştirmeyi çok zorlaştırır. Çoğu baş dönmesi vakası hızla geçer veya kendi başlarına iyileşir. Vertigo duyumlarının güvenli ve etkili bir şekilde geçmesine yardımcı olmayı kolaylaştıran birçok vertigo doğal tedavisi vardır.

Görme Kaybı (Görme Bozukluğu) Nedir?

Görme kaybı, görme eksikliği veya görme bozukluğudur. Bazı görme kaybı kontakt lens veya gözlük takılarak düzeltilebilir. Diğer görme bozukluğu türleri düzeltilemez.

Görme kaybı olabilir, kısmi, anlamını görme yeteneği kısıtlı ama sen hala görmek ışık ve bazı şekiller veya renkler. Ya da görme kaybı dolu olabilir, bu da tamamen kör olduğunuz ve ışığı göremediğiniz anlamına gelir.

Görme kaybı aniden ortaya çıkabilir veya zamanla giderek kötüleşebilir. Nedene bağlı olarak, asla tam körlük geliştiremezsiniz.[1]

Görme Kaybına (Görme Bozukluğu) Neden Olan Nedir?

Ani veya kademeli görme kaybına veya kısmi veya tam körlüğe yol açabilecek birçok görme kaybı nedeni vardır.[1] Görme kaybının en yaygın nedenleri şunlardır:

- Göze zarar veren kazalar (yanıklar veya spor yaralanmaları)
- Maküler dejenerasyon
- Glokom
- Diyabet

Görme kaybının diğer nedenleri şunlardır:

- Doğum komplikasyonları
- Gözdeki tıkalı kan damarları
- İnme
- Göz ameliyatı sırasındaki komplikasyonlar
- Tümörler

Görme Kaybı (Görme Bozukluğu) Belirtileri

Nedene bağlı olarak birçok olası görme kaybı belirtisi vardır. Görme kaybı yaşıyorsanız, aşağıdaki belirtileri fark edebilirsiniz:

- Bulanık veya bulanık görme
- Parlamaya neden olan parlak ışığa duyarlılık

- Bulanık görme
- Belirli görüş alanlarını engelleyen gölgeler
- Geceleri görme zorluğu
- Tünel vizyonu
- Gözün merkezinde daha kötü olan gör

Vitiligo (Cilt Depigmentasyonu) Nedir?

Vitiligo, cilt rengi kaybıyla karakterize bir pigment hastalığıdır.[1] Bu depigmentasyon lekeler veya lekeler halinde görünecek ve cilt, saç, ağız ve hatta gözler dahil olmak üzere vücudun tüm bölgelerini etkileyebilir. Vitiligo cilt depigmentasyonu tahmin edilemez, bu nedenle ne kadar hızlı gelişeceği veya belirli bireylerde vücudun hangi bölgelerini etkileyeceği söylenemez. Vitiligo gibi cilt depigmentasyon bozuklukları ile cilt normal hisseder; sadece etrafındaki cilt ile aynı görünmüyor.[2]

Vitiligo tehlikeli veya hayatı tehdit edici değildir, ancak kozmetik bir konudur ve daha koyu tenli kişilerde daha belirgindir. Bazı bireyler durumları nedeniyle düşük benlik saygısı veya depresyon yaşayabilir.[3]

Vitiligoya (Cilt Depigmentasyonu) Ne Sebep Olur?

Melanin cildinize ve saçınıza rengini veren bir pigmenttir. Vitiligolu kişilerde, melanin üreten hücreleri çalışmayı durdurur veya ölür.[1] Kesin vitiligo nedenleri bilinmemektedir, ancak bir tür otoimmün hastalık olduğuna inanılmaktadır.[2] Bu, vücudun kendi dokularına saldırdığı anlamına gelir. Vitiligo durumunda, bağışıklık sistemi melanin üreten melanosit adı verilen hücreleri yok eder.[2] Vitiligo ayrıca genetik ile bağlantılı olabilir ve kimyasallara maruz kalma veya güneş yanığı gibi bir tetikleyicinin ardından gelişebilir.[4]

Vitiligo (Deri Depigmentasyonu) Belirtileri

Vitiligo belirtileri çoğunlukla kozmetiktir. Vitiligo'nun ana belirtisi ciltte beyaz lekelerle sonuçlanan pigment kaybıdır.[5] Bu yamalar aniden veya kademeli olarak ortaya çıkabilir ve düzensiz ancak tanımlanmış sınırlara sahip olacaktır. Cilt depigmentasyonu tipik olarak yüz, kollar, eller ve ayaklar gibi yaygın olarak güneşe maruz kalan bölgelerde başlar.[2,5] Cinsel

organları da etkileyebilir.

Vitiligo genellikle vücudun her iki tarafını da çoğunlukla simetrik bir şekilde etkiler.[2] Bununla birlikte, segmental vitiligo adı verilen bir tür cilt depigmentasyonu vücudun sadece bir tarafını etkiler ve yaşamın erken dönemlerinde ortaya çıkar.[5] Vitiligo her yaşta herkesi etkileyebilir, ancak genellikle 20 yaşından önce ortaya çıkar. Vitiligo hastalarında cilt renginin normale dönmesi nadirdir.[5]

Bununla birlikte, bazı vitiligo tedavileri mevcuttur. Bu tedaviler cilt depigmentasyonunu tedavi edemese de, görünümü azaltmaya yardımcı olabilirler.[1] Bazı vitiligo bitkisel ilaçlarının cilt sağlığını iyileştirmeye, bağışıklık sistemini güçlendirmeye veya vitiligo'nun altında yatan nedenlerin tedavisinde yardımcı olduğuna inanılmaktadır.

Kusma nedir?

Kusma, vücudunuz midenizin içeriğini yemek borunuzdan ve ağzınızdan dışarı doğru zorladığında ortaya çıkar.[1] bir belirti, bir temel koşulu yerine bir tıbbi durum kendisi. Kusmaya genellikle bulantı veya kusmanız gerektiği hissi eşlik eder.[1]. Nadiren yaşamı tehdit eden veya altta yatan tehlikeli bir durumu düşündürür.[1] Mide bulantısını hafifletmek ve kendinizi hasta hissettiğinizde kusma riskini azaltmak için, bitkisel ilaçları kusmak midenizi yatıştırmaya ve kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olabilir.

Kusmaya Ne Sebep Olur?

Tek bir kusma nedeni yoktur. Daha ziyade, kusma, gebe kadınlarda en sık görülen mide gribi veya viral gastroenterit veya sabah bulantısı olan çeşitli durumların bir belirtisidir.[2] Genel anestezi ve çeşitli ilaçlar da kusmaya neden olabilir.[2] Diğer yaygın kusma nedenleri şunları içerebilir:[1,4]

- Gıda zehirlenmesi
- Gıda alerjileri
- Migrenliler
- Böbrek taşlarında yaşayabileceğiniz gibi şiddetli ağrı
- Hareket hastalığı
- Kemoterapi
- Bağırsak tıkanıklığı

Daha az yaygın kusma nedenleri arasında alkol kullanımı, anoreksi, apandisit, sarsıntı, karaciğer yetmezliği, safra taşı, kulak enfeksiyonu ve diğer birçok neden arasında travmatik beyin yaralanmaları sayılabilir.[4]

Kusma Belirtileri

Kusmanın kendisi bir semptomdur, ancak karnınızdaki bayılma ve ağrı hissi eşlik edebilir. Kusma virüslere ve diğer hastalıklara karşı normal ve doğal bir tepki olsa da, kusma belirtileriniz kusmukta kan içeriyorsa derhal tıbbi yardım almanız önemlidir.[3] Bu, gastrointestinal sisteminizdeki ülser veya yırtık kan damarlarının bir işareti olabilir.[3] Kan kusması baş dönmesi veya sığ nefes alma gibi şok belirtilerine neden olabilir.[3] Bu olursa derhal doktorunuzu arayın.

Kusma da dehidrasyona neden olabilir, bu nedenle kusuyorsanız sulu kalmanız önemlidir. Zehirlenme nedeniyle kustuğunuzu, 12 saatten fazla sıvı alamadığınızı, 8 saatten fazla idrar yapmadığınızı veya şiddetli mide ağrısı yaşadığınızı düşünüyorsanız doktorunuzu arayın.[1] Hastayken çok fazla aktiviteden kaçının, çünkü bu kusma semptomlarınızı kötüleştirebilir. Açsanız, yumuşak yiyeceklere sadık kalın, çünkü bunlar daha kolay tutulacak ve güçlü kokular gibi tetikleyicilerden kaçınacaktır.5 Çoğu kusma vakası yaklaşık bir gün sürer, ancak iki günden fazla kusan bir yetişkin veya bir günden fazla kusan bir çocuksanız doktorunuzla konuşmak en iyisidir.

Siğiller nedir?

Siğiller, cildin epidermisinde veya oksijene ve ışığa maruz kaldıkları üst tabakada meydana gelen küçük, viral kaynaklı cilt büyümeleridir. Siğiller vücudun herhangi bir yerinde patlayabilir, ancak genellikle ellerde ve ayaklarda daha sık görülür. Siğiller genellikle zararsızdır, ancak belirgin bir şekilde görülürlerse kaşıntılı, ağrılı ve utanç kaynağı olabilirler. [1,2]

Çoğu insan hayatlarının bir döneminde siğil geliştirir, ancak çocuklarda, genç erişkinlerde ve yaşlılarda daha sık görülür. Siğiller kendi başlarına gitme eğilimindedir, ancak bu aylar veya belki yıllar alabilir. Çoğu insan, cerrahi olarak çıkarılması, sıvı nitrojen ile dondurulması veya herhangi bir sayıda etkili siğil doğal tedavisinin uygulanması gibi siğiller için tedaviyi seçer. [1,2]

Dört ana siğil türü vardır:

- Yaygın siğiller genellikle ellerde bulunur
- Yüz ve boyunda düz siğiller bulunur
- Genital siğiller dış genital organlarda görülür
- Ayaklarda ve ayak tabanlarında plantar siğiller

Tüm siğillere insan papilloma virüsü (HPV) enfeksiyonu neden olur. 100'den fazla HPV virüsü türü vardır, ancak sadece birkaçı doğrudan siğil nedenleridir. Bir HPV virüsü ile temas normaldir, ancak bir HPV virüsü ciltte açık bir yara, kesik, yara veya çatlak yoluyla kan sistemine girdiğinde, HPV virüsü vücudun içinde yaşayabilir ve uzun süre uykuda kalabilir. [1,2,3]

Siğiller bulaşıcıdır ve cilt-cilt teması ile yayılabilir. Bu, başka bir kişinin siğiline dokunmayı, ortak kıyafet eşyalarını paylaşmayı veya yüzme havuzu değişim alanları gibi enfekte alanlarda yürümeyi içerir. Islak veya hasar görmüş cilt siğiller tarafından enfekte olmaya daha duyarlıdır. [1,2,3]

Her bireyin bağışıklık sistemi HPV virüsüne farklı tepki verir. HPV virüsü ile temas eden herkes siğil geliştirmez. [2]

Siğil Belirtileri

Siğil belirtileri açıktır. Siğiller, pıhtılaşmış kan damarları olan küçük siyah noktalar gibi görünen küçük “tohumlar” olarak başlar. Bir siğil daha sonra büyür ve standart bir köstebek gibi herhangi bir yerden karnabahar şeklindeki topaklara kadar görünebilir. [2]

Siğil belirtileri de şu şekilde ortaya çıkar:

- Küçük, grenli tümsekler
- Ten rengi veya bazen daha koyu
- Dokunmak zor
- Küçük siyah noktalarla serpilir

Ayak tabanlarındaki plantar siğiller gibi sürtünmenin meydana geldiği vücut yüzeylerinde gelişen siğiller çok acı verici olabilir. [1]

Siğiller için Doğal İlaçlar ve Otlar

Siğiller doğal tedaviler, siğile neden olan HPV virüsüne saldıran ilaçlarla en iyi şekilde elde edilir. Siğiller için en etkili doğal tedavilerden bazıları şunlardır:

- Elma Sirkesi-ACV, siğile emilen ve HPV virüsünü öldüren güçlü antiviral faydalara sahiptir.

- Sarımsak-Sarımsak, ayaklardaki siğiller de dahil olmak üzere siğillerin tedavisinde etkili olan doğal antiviral ve antiseptik özelliklere sahiptir.
- Muz Kabuğu-Muzlar siğilleri çözmek için çalışan proteolitik bir enzim içerir. Aktif antiviral bileşen, muz kabuğunun iç kısmındaki beyazımsı kaplamada bulunur.
- Hint Yağı-Saf, soğuk preslenmiş hint yağı, siğillere neden olan HPV virüsünün öldürülmesinde etkili olduğu kanıtlanmış güçlü antiviral ajanlara sahip risinoleik asit içerir.
- Patates-Patatesler yüzyıllardır siğil tedavisi olarak kullanılmıştır. Bilim bilinmemekle birlikte, bir siğil üzerine yerleştirilen çiğ dilimlenmiş patatesin siğili çözdüğü ve büyümesini önlediği kanıtlanmıştır.
- Mazı, siğilleri tedavi ettiği bilinen bileşiklere sahip bir tür Kuzey Amerika sedir ağacıdır. Doğrudan bir siğil üzerine yerleştirilen mazı'nın topikal uygulaması HPV virüsünü durdurmak ve siğili kurutmak için çalışır.

Kilo Kaybı Nedir?

İki tür kilo kaybı vardır. Kasıtlı kilo kaybı, bir kişinin normalde fazla kilolu olduğu ve daha iyi görünmek ve hissetmek istediği için kilo vermek için yoğun bir çaba sarf etmesidir. Kasıtsız veya açıklanamayan kilo kaybı farklıdır ve altta yatan bir hastalığın belirtisi olabilir. [1,2,3]

Birçok insan uygun bir vücut ağırlığı oranını korumak için mücadele eder ve kasıtlı olarak kilo vermek için diyet veya egzersiz programlarına devam eder. Normal vücut ağırlığı aşağıdakilerden etkilenir miktarı tüketilen kalori ve harcanan kalori sayısı. Mükemmel bir diyette, bir denge veya denge olacaktır. [1,2]

Sağlıklı bir kişinin vücut ağırlığı da yaş, genetik, kalori alımı, besin emilimi, aktivite düzeyi, sosyal faktörler, yaşam tarzı ve ekonomik durumdan etkilenir. Nefes alma, vücut ısısını koruma ve hücre üretimi gibi temel vücut aktiviteleri günlük kalori alımının ortalama yüzde 50-70'ini tüketir. Vücudun normal çalışması için kalori yakma oranına Dinlenme Enerji Harcaması denir. Tüketimin geri kalanı ek faaliyetlerin seviyesine bağlıdır. [1,3,6]

Kasıtsız kilo kaybı, vücut kalori alımında kasıtlı bir düşüş olmadan kütle kaybettiğinde veya artırmak fiziksel aktivite. Zaman zaman kilo vermek ve kilo almak normaldir. Her yetişkin kalori tüketimini ve fiziksel aktivite oranını kontrol eder. Bu faktörlerden herhangi birini değiştirmeden gözle görülür bir kilo kaybı meydana geldiğinde, tıbbi bir bozukluğun işareti olabilir. [1,2]

Kasıtsız kilo kaybı için endişe eşiği, vücut kütlesinin yüzde 5'inin altı aylık bir süre içinde kaybolmasıdır. 200 Kilo (90 kilogram) ağırlığında ve istemeden 10 kilo (4.5 kilo) kaybeden biri, buna neden olan tıbbi bir sorunu olduğundan endişe etmeli ve doktorlarına danışmalıdır. [1,2,4]

Kilo Kaybına Ne Sebep

Olur Kilo kaybı nedenleri için kasıtsız ve açıklanamayan kilo kaybının hem tıbbi hem de tıbbi olmayan nedenleri olabilir. Genellikle,
orada oluyorlar açıklanamayan bir kilo kaybına neden olan kilo kaybı nedenleri ve faktörlerinin bir kombinasyonu. [1,2]

Açıklanamayan kilo kaybının bazı potansiyel nedenleri şunlardır:

- Dönemlerini Hastalık
- İrritabıl Bağırsak Sendromu
- Çölyak Hastalığı
- Kanser (birçok formunda)
- Addison Hastalığı
- HIV / AIDS
- İlaca Tepki
- Diş problemleri
- Diyabet

- Konjestif Kalp Yetmezliği (CHF)
- Hipertiroidizm
- Hipotiroidizm
- Depresyon
- Demans
- Parkinson hastalığı
- Madde bağımlılığı
- Tüberküloz
- Müshillerin aşırı kullanımı

Kilo Kaybı Belirtileri

Birincil kasıtsız ve açıklanamayan kilo kaybı belirtileri, vücut ağırlığının yüzde 5'inin akut veya kronik kaybıdır. Yaşlı ve zayıf insanlar, açıklama yapılmadan ortaya çıkan ani kilo kaybı semptomlarından endişe duymalıdır. [1,2,3]

Kilo Kaybı için Doğal İlaçlar ve Otlar

Açıklanamayan kayıp doğal ilaçlar, vücudun kalorileri işlemesine ve vücut kütlesine dönüştürmesine yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Etkili kasıtlı kilo kaybı doğal ilaçlar bazıları şunlardır:

- Gymnema-Gymnema, Hindistan'da yetişen ve vücudun daha az şeker emmesine yardımcı olan doğal özelliklere sahip bir bitkidir. Gymnema "şeker destroyer " lakaplı ve aynı zamanda tatlılar için özlem durdurmak için iddia ediliyor.
- Euryale Tohumları - Euryale tohumlarına tilki fıstığı da denir ve yüzyıllardır Çin yemeklerinde ve tıbbında kullanılmıştır. Euryale ayrıca " su ginsengi" olarak da bilinir ve yüksek besin değeri bu vücut ağırlığını kontrol etmek için çalışır.
- Collatrim-Collatrim sığır kollajeninden yapılan doğal bir kilo kontrol takviyesidir. Collatrim yanmayı destekler aşırı sağlıklı insülin ve glukagon seviyelerini koruyan termojenez adı verilen bir işlemle vücut yağı.
- Deniz Topalak-Deniz topalak, kilo kontrolü için doğal bir antioksidan olmasının yanı sıra besin ve vitamin içeren meyveler üreten bir bitkidir. Deniz topalak, ek kapsüllerin yanı sıra çiğ meyvelerde de mevcuttur.
- Fat Grabbers-Yağ Grabbers psyllium kabuğu, soya lesitini, guar zamkı ve chickweed yaprak özü içeren kilo kaybı doğal ilaçlar vardır. Yağ Tutucular, Doğanın Güneş ışığı tarafından üretilen ve her öğünde alınması gereken kapsüller halinde gelen bir üründür.
- Gugulipid-Gugulipid bir reçine mukul kolesterolü düşürmek ve tiroidi uyarmak için kullanılan mür ağacı. Gugulipid takviyeleri bir kilo kontrolü şekli olarak alınır.

Wernicke-Korsakoff Sendromu Nedir?

Wernicke-Korsakoff sendromu beyni etkileyen ve beyin hasarına neden olan bir durumdur. Bu durum aslında sıklıkla birlikte ortaya çıkan iki ayrı durumdur—Wernicke ensefalopatisi ve Korsakoff sendromu. Her iki durum da beyin hasarına neden olur ve bir tiamin (B1 vitamini) eksikliğine bağlanır.[1] Alkolikler gibi bazı insanlar tiamin eksikliğine daha duyarlıdır, bu da Wernicke-Korsakoff sendromunu daha kolay geliştirebilecekleri anlamına gelir.[1] Durumun her bir kısmı farklı semptomlar üretir ve beyni farklı şekilde etkiler. Korsakoff sendromu psikoz üretirken, Wernicke ensefalopatisi beynin alt kısmını etkiler ve görme ve kas bozukluğuna neden olur.[1] [2]

Wernicke-Korsakoff Sendromuna Ne Sebep Olur?

Wernicke-Korsakoff'un nedenleri B1 vitamini (tiamin) eksikliğinden kaynaklanmaktadır. B1 vitamini vücuttaki birçok fonksiyondan sorumlu olan önemli bir vitamindir. Yeterli B1 vitamini olmadan beyin etkilenir ve sonunda kalıcı beyin hasarına neden olur.[1] [2] Kronik malnütrisyon birçok farklı nörolojik ve psikolojik belirtiye yol açar. Birinin tiamin eksikliğinden muzdarip olmasının birçok nedeni vardır. Bu nedenle, Wernicke-Korsakoff sendromunun altında yatan birçok olası neden vardır. Wernicke-Korsakoff sendromunun en iyi bilinen nedenlerinden biri, tiamin eksikliğine yol açabilen alkolizmdir.[2] Diğer olası Wernicke-Korsakoff sendromu nedenleri malabsorpsiyondan kaynaklanır, yani bir kişi tiamin gibi besinleri düzgün şekilde emmez.[1] Wernicke-Korsakoff sendromuna yol açabilecek B1 vitamini eksikliğinin diğer bazı olası nedenleri şunlardır:[2]

- Alkolizm
- HIV / AIDS
- Vücuda yayılmış kanser
- Hamilelik sırasında olduğu gibi kronik bulantı ve kusma
- Kalp yetmezliği
- İntravenöz tedavi almak ve yeterli replasman takviyesine sahip olmamak için uzun süreler
- Uzun süreli diyaliz olmak
- Yüksek tiroid seviyeleri

Wernicke-Korsakoff Sendromu Belirtileri

Wernicke-Korsakoff sendromu semptomları iki gruba ayrılır: Wernicke ensefalopatisi için bir semptom seti ve Korsakoff sendromu için bir semptom seti.[2] Wernicke ensefalopatisi belirtileri şunlardır:[2]

- Ölümcül olabilecek zihinsel işlev kaybı

- Bacak titremesine neden olan kas fonksiyon kaybı
- Çift görme ve anormal göz hareketleri gibi görme değişiklikleri
- Alkol yoksunluğu

Korsakoff sendromu belirtileri şunlardır:[2]

- Anıları koruyamama
- Hikayeler uydurmak
- Psikoz
- Halüsinasyonlar

Wernicke ensefalopatisi semptomları ortadan kalktıkça, Korsakoff sendromu semptomları gelişme eğilimindedir. Wernicke-Korsakoff sendromu tedavileri, yüksek dozda tiamin takviyesi alarak beslenmeyi düzeltmeye odaklanır.

Yaralar nedir?

Yarası canlı doku hasarı bakın. Bu terim genellikle cildin kırıldığı, kesildiği veya yakıldığı cilt yaralarını ifade eder. Yaralar birçok şekil ve boyutta gelir ve ciddiyet bakımından farklılık gösterir. Yara tipleri şunları içerir:[1]

- Delinme yaraları - Delinme yaraları, çiviye bastığınız gibi cilde keskin bir şey çarptığında meydana gelir. Bu tür yaralar büyük enfeksiyon riski altındadır.[2]
- Sıyrıklar-Sıyrıklar, cildin bir alanı ovulduğunda ortaya çıkar. Kanayabilir ve enfekte olabilirler.[3]
- Kesikler-Bir kesim ciltte bir kırılma veya açılma anlamına gelir. Buna bazen kesik denir, bu da pürüzlü, düzensiz bir kesiktir.[1,4]
- İnsizyonlar-İnsizyon, ameliyat sırasında yapılanlar gibi kontrollü bir insizyondur.
- Ülserler-Ülserler açık bir yarayı ifade eder. Midede olduğu gibi dahili olarak da ortaya çıkabilirler, ancak basınç ülseri olarak adlandırılan basınç veya sürtünme nedeniyle ciltte de görünebilirler.[5]

Cilt enfeksiyona karşı doğal bir bariyer görevi gördüğünden, uygun şekilde tedavi edilmezse yaralar kolayca enfekte olabilir. Yaralar yoluyla edinilen bir enfeksiyon türü tetanozdur ve bu da ağrılı kas kasılmalarına neden olur.[6] Küçük yaralar, yarayı temiz suyla yıkayarak evde tedavi edilebilir. Yağ, kas veya kemik gösterecek kadar

uzun veya derin yarım inçten daha büyük kesikler veya bir hayvan ısırığının sonucu olan yaralar için tıbbi yardım alın.[1]

Yaralara Ne Sebep Olur?

Yaralar her türlü travmadan kaynaklanır. Bu, vücudun herhangi bir bölgesine bir kesik, delinme veya darbe içerebilir. Ayrıca diyabetik ülserlerden veya yanıklardan kaynaklanan hasarı da içerebilir.[1] Yaralar genellikle bir kazanın sonucudur, ancak cerrahi gibi kasıtlı prosedürler de tedaviye özel özen gösteren yaralar üretir. Diğer yara nedenleri arasında kimyasal yanıklar, ısı yanıkları, radyasyon ve donma bulunur.[1] Aşağıdaki durumlarda en çok yara geliştirme riski altındasınız:[1]

- Daha yaşlı bir birey misiniz
- Steroid kullanın
- Sağlıksızlar
- Şeker hastalığınız var mı
- Sigara içme
- Kemoterapi veya radyasyon tedavisi görüyor musunuz

Yara Belirtileri

Yara belirtileri, yaranın ne kadar şiddetli olduğuna ve yaranın enfekte olup olmadığına bağlı olarak değişir. Çoğu yaraya ağrı eşlik eder, ancak aynı zamanda kanama yapabilir, şişebilir veya hareket aralığını etkileyebilir.[1] Enfekte yaralar irin üretebilir ve kötü bir kokuya sahip olabilir.[1] Ağır vakalarda enfeksiyonlar ateşe neden olabilir.[1] Çeşitli yara bitkisel ilaçları yara semptomlarını hafifletmeye ve iyileşmeyi kolaylaştırmaya yardımcı olabilir.

Kırışıklıklar Nedir?

Kırışıklıklar bir durumdur görünmek ciltte düzensiz cilt yapısı çizgileri olarak. Yüz, boyun, eller, önkollar dahil olmak üzere vücudun belirli bölgelerinde en belirgin şekilde görülürler ve dizlikler. Bu, çoğu insanın yaşlanma ve diğer faktörler nedeniyle yaşamları boyunca gelişeceği bir durumdur.[1]

Kırışıklıklara Ne Sebep Olur?

Kırışıklıklar yaşlanmanın bir sonucu olarak doğal olarak gelişir. Zamanla cilt elastikiyetini kaybeder ve cilt sarkmaya başlar. Bu elastikiyet eksikliğinin sonucu, ciltte kırışıklıklar olarak bilinen kırışıklıklar veya kıvrımlardır.[1]

İşte cilt kırışıklıklarının tipik nedenleri:

- Doğal yaşlanma cilt yapısını değiştirir
- Genetik, bazı insanların kırışıklıkları diğerlerinden daha kolay veya daha erken geliştirmesine neden olur
- Sigara ve kirleticiler
- Güneşe maruz kalmadan korunma eksikliği
- Güneş hasarına daha duyarlı açık renkli bir cilde sahip olmak

Kırışıklıkların Belirtileri

Nedene, cildin konumuna ve hatta belirli bir kişiye bağlı olarak ortaya çıkan birçok farklı kırışıklık türü vardır.

Kırışıklıkların en sık görülen belirtileri şunlardır:

- Ciltte ince çizgilerden derin veya kaba çizgilere kadar oluşan çizgiler
- Yüz boyunca göz çevresinde görünen çizgiler, alın ve ağız
- Boyunda görünen derin çizgiler
- Ellerin sırtlarında ve önkollara kadar oluşan kıvrımlar ve kıvrımlar
- Cilt kıvrımları ve kırışıklıklar oluşur etrafında dirsek ve diz eklemleri

Kırışıklıklar güneşe maruz kalmaktan kaynaklanıyorsa, kırışıklıklara karaciğer lekeleri adı verilen koyu cilt lekeleri de eşlik edebilir.[Kırışıklıklar için 2]

Doğal İlaç ve Bitki Kırışıklıklardan

doğal olarak nasıl kurtulacağınızı merak ediyorsanız, evde kullanabileceğiniz birçok kırışıklık bitkisel tedavi seçeneği vardır.

Kırışıklıklar için en iyi otlar ve doğal tedavilerden bazıları şunlardır:

- Hindistan Cevizi Yağı - Hindistan cevizi yağı, kırışıklıklar da dahil olmak üzere çeşitli cilt koşulları için kullanılan doğal bir tedavidir. Kırışıklıkların görünümünü azaltmaya yardımcı olmak için hindistancevizi yağını günlük olarak doğal bir nemlendirici olarak kullanın.
- Zeytinyağı-Zeytinyağı, kırışıklıklar için mükemmel bir bitkisel tedavi haline getiren doğal yaşlanma karşıtı sağlık yararlarına sahiptir. Üzerine masaj zeytin yağı günlük cilt esnekliğini artırmak için cilt kırışık.

- **Keten Tohumu Yağı-Keten tohumu yağı, cildi güneş hasarından ve kirleticilerden korumak için mükemmel olan antioksidanlar ve yağ asitleri bakımından yüksek olmak da dahil olmak üzere birçok sağlıklı cilt yararına sahiptir. Keten tohumunu kırışıklık takviyesi olarak alabilir veya yağı doğrudan buruşuk cilde uygulayabilirsiniz.**
- **Bal-Çiğ balı aşağıdaki gibi kullanın: kırışık cildi güçlendirmeye ve beslemeye yardımcı olan bitkisel tedavi. Bal, hasarlı cildin tedavisine yardımcı olmak için doğrudan yüze yüz maskesi olarak uygulanabilir.**

- **Avokado-Avokado doğal olarak cildi beslemeye yardımcı olan sağlıklı yağlar ve vitaminler içerir. Avokadoyu şu şekilde kullanın kırışık cildi tonlandırmaya ve gençleştirmeye yardımcı olan doğal ilaç.**
- **Yumurta Beyazı İle doğal yaş-kavga protein, yumurta akı-ebilmek yardım etmek azaltmak görünüm kırışıklıkları. Karışımı yumurta beyazı birlikte ve yüzüne maske olarak Uygula.**

Y

Mantar Enfeksiyonu Nedir?

Bir mantar enfeksiyonu, normalde vajinanın açılmasındaki vulva ve dokularla ilişkili yaygın bir mantar enfeksiyonu şeklidir. Vajinal mantar enfeksiyonları vajinit ve vajinal kandidiyaz olarak da bilinen iltihaplardır ve her yıl milyonlarca kadını etkilemektedir. Kadınlarda mantar enfeksiyonları o kadar yaygındır ki, kadınların yaklaşık yüzde 75'i yaşamları boyunca en az bir mantar enfeksiyonu geliştirecektir. Birçok kadın birden fazla mantar enfeksiyonu vakası yaşar. [1,2,4]

Vajinal mantar enfeksiyonları genellikle doğal olarak mantar mayası tohumu Candida albicans'a atfedilir üzerinde oluşur vajina, ağız, sindirim sistemi ve cilt dahil olmak üzere vücut. Normal olarak, maya üretimi

kontrol altında kalır ve giriş yapmak diğer doğal olarak oluşan vücut bakterileri tarafından dengelenir. Vajinal bölge ile ilişkili sıcak, nemli, karanlık koşullar nedeniyle, bu mayanın çoğalması için mükemmel bir üreme alanıdır. Denge bozulduğunda, maya mantarları hızla çoğalır ve enfeksiyonlara neden olur. [1,2,4]

Tüm maya formları mantardır ve büyümek için güneş ışığına ve klorofile ihtiyaç duymadıkları bitkilerden farklıdır. Candida albicans ve diğer birkaç bulaşıcı maya türü gibi mantarlar kendi yiyeceklerini yaratırlar, bu da vücutta nasıl çoğalır ve yayılırlar. [4]

Mantar Enfeksiyonuna Neden Olan Nedir

Mantar enfeksiyonu nedenleri tamamen doğal olarak meydana gelen mantar büyümeleri ile ilgilidir, ancak vücutta da bulunan bakteriler tarafından dengede tutulmazlar. Bir vajina normalde candida gibi dengeli bir maya karışımı ve mayanın aşırı büyümesini önleyen Lactobacillus gibi "iyi" bakteriler içerir. Bu kadınlarda bir mantar enfeksiyonu ile sonuçlanır. [1]

Mantar enfeksiyonu nedenleri ve maya aşırı büyümesi aşağıdakilerden kaynaklanabilir:

- Lactobacillus bakterilerinin varlığını azaltan, vajinadaki pH seviyesini yükselten ve maya büyümesi için misafirperver hale getiren antibiyotik kullanımı
- Östrojen üretimini artıran oral kontraseptif veya hormon tedavisi almak
- Bozulmuş bağışıklık sistemi
- Kontrolsüz diyabet
- Gebelik
- Obezite

Mantar enfeksiyonu nedenleri cinsel yolla bulaşan hastalıklara atfedilmez. Aksine, kadınlarda mantar enfeksiyonları kontrolden çıkan normal vajinal durumlardır. Cinsel olarak aktif olmayan kadınlar kolayca mantar enfeksiyonlarına yakalanabilir, ancak kadınlarda mantar enfeksiyonu cinsel temasla, özellikle de ağızdan genital eylemlere yayılabilir. [1,2]

Mantar Enfeksiyonu Belirtileri

Mantar enfeksiyonu belirtilerinden en belirgin olanı vajinal bölgede yanma ile birlikte yoğun bir kaşıntıdır. [1,2,4]

Diğer yaygın mantar enfeksiyonu belirtileri şunlardır:

- **Anormal vajinal akıntı**
- **Cinsel ilişki sırasında ağrı**
- **İdrar yaparken ağrı**
- **Dış vajina ve çevresindeki cildin şişmesi ve kızarıklığı**

Birçok mantar enfeksiyonları belirtileri daha fazla sağlık sorunları gösterebilir. Yılda birden fazla mantar enfeksiyonu geçiren bir kadın tıbbi yardım almalıdır. Çoğu zaman mantar enfeksiyonları uygun tedavi ve sağlıklı bir vajinal mantar-bakteri dengesine dönüş ile ortadan kalkacaktır. [Mantar Enfeksiyonu için 3]

Doğal İlaçlar ve Otlar Mantar enfeksiyonu

semptomlarının vakalarının büyük çoğunluğu doğal tedavi ile kolayca tedavi edilir. Mantar enfeksiyonu için en etkili ev ilaçlarından bazıları şunlardır:

- **Elma Sirkesi - Elma Sirkesi veya ACV, douche olarak kullanıldığında en iyi bilinen maya enfeksiyonu ev ilaçlarından biridir. ACV doğal anti-inflamatuar ve anti-fungal özelliklere sahiptir. ACV ayrıca vajinadaki uygun bir pH seviyesini de geri yükler.**
- **Çay Ağacı Yağı-Çay Ağacı, mantar enfeksiyonlarını tedavi etmek için yaygın olarak kullanılan uçucu bir yağdır. Duş olarak kullanıldığında çok seyreltilmesi gerekir, aksi takdirde çay ağacı yağı yoğun yanma yaratacaktır.**
- **Sarımsak Karanfil-Sarımsak, maya büyümelerini öldüren doğal antifungal maddeler içerir. Çiğ sarımsak ezilir ve vajina içine tampon olarak yerleştirilir. Değişmeden önce birkaç saat bekletilir.**
- **Yoğurt-Yoğurt lactobacillus bakterilerini içerir ve çoğu tıp pratisyeni tarafından bile mantar enfeksiyonlarını tedavi etmek için şiddetle tavsiye edilir. Yoğurttaki bakteriler vücudun doğal bakterilerini güçlendirir ve sağlıklı bir mantar dengesini bakterilere döndürmede yardımcı olur.**
- **Hindistan cevizi Yağı - Doğal mantar önleyici sağlık yararları, mantar enfeksiyonlarını tedavi etmek için kanıtlanmış bir ev ilacı da dahil olmak üzere hindistan cevizi yağında bulunur.**
- **Borik Asit-Borik asit, volkanik sulardan ve kaplıcalardan gelen minerallerde bulunur. Bakteriyel ve fungal enfeksiyonları tedavi eden bor ve suyun bir kombinasyonu olarak ticari olarak temin edilebilir.**

Sarı Humma nedir?

Sarı humma, belirli sivrisinek türlerine yayılan viral bir enfeksiyondur. Sarı humma en çok sahra altı Afrika, Güney Amerika ve Karayipler'in belirli bölgelerinde görülür.

Sarı humma için aşılar mevcuttur, ancak dünyanın bu bölgelerine seyahat edenler arasında nadir görülen bir durumdur.[1] [2] Sarı humma vakaları hafif ila şiddetli arasında değişebilir ve potansiyel olarak ölümcül olabilir. 1996'dan bu yana, Kuzey Amerika ve Avrupalı gezginlerin sarı hummadan öldüğü sadece 6 belgelenmiş vaka var.[1]

Sarı Hummaya Ne Sebep Olur?

Bilinen sarı humma nedeni viral bir enfeksiyondan kaynaklanmaktadır. Virüs, enfekte bir sivrisinekten bir sivrisinek ısırığı ile insanlara yayılır. Sarı humma virüsünü taşıyan sivrisineğe Aedes aegypti sivrisineği denir.[3] Bu tür sivrisinekler insan habitatlarında gelişir ve ürerler ve hatta temiz su kaynaklarında yaşayabilirler. Sivrisinekler, insanlar ve maymunlar arasında sarı hummayı bile yayabilir.[3] Sarı hummayı yayan sivrisinekler genellikle gündüz saatlerinde daha aktiftir.[1]

Sarı humma, enfekte bir sivrisinek onları ısırdıktan sonra insan kan dolaşımına girer. Virüs daha sonra tükürük bezlerine yerleşmeden önce vücutta dolaşır ve insanlarda sarı hummaya neden olur.[3] Sarı hummanın nedeni insandan insana temas yoluyla yayılmasına bağlı değildir. İnsanlara sadece enfekte bir sivrisinek ısırığı yoluyla sarı humma bulaşabilir.[1]

Sarı Humma Belirtileri

Sarı humma belirtileri kuluçka döneminden sonraya kadar başlamaz. Bu, enfekte sivrisinek ısırığından sonraki ilk 3-6 gündür. Kuluçka döneminden sonra sarı humma akut faza girer ve toksik faza dönüşürse bazen hayatı tehdit edici hale gelebilir.[4] Akut fazdaki sarı humma belirtileri şunlardır:[1] [4]

- Baş ağrısı ve kas ağrıları
- Yüksek ateş
- Işık hassasiyeti
- Mide bulantısı ve kusma
- Baş dönmesi
- İştah kaybı
- Kırmızı gözler, yüz ve / veya dil

Akut fazdaki sarı humma semptomları genellikle 3-4 gün arasında sürer ve çoğu insan tamamen iyileşir.[1] [4] Sarı hummanın toksik fazı sarılık, karaciğer ve böbrek yetmezliği ve burun, ağız ve gözlerden kanama gibi ciddi, hayatı tehdit eden semptomlar üretir.[1] [4] Sarı humma doğal ilaçlar ateşi düşürmek, vücut ağrılarını iyileştirmek ve bulantı ve kusmayı önlemek gibi akut faz semptomlarını kontrol etmeye yardımcı olabilir. Sarı hummanın doğal ilaçlarını almak iyileşme süresini iyileştirmeye yardımcı olabilir.